

## Sind fermentierte Milchprodukte am gesündesten?

Milchprodukte haben gesundheitliche Vorteile. Joghurt genießt ein besonders gutes Image. Diesem sind verschiedene Wissenschaftler nachgegangen. Sie haben die Zusammenhänge zwischen Joghurtkonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes genauer angeschaut.

Regelmässiger und reichlicher Konsum von Milch und Milchprodukten bringt aktuellen Langzeit-Beobachtungsstudien zufolge eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorteile. Die Fachwelt



Milchprodukte: viele gesundheitliche Vorteile.

hat dies immer wieder diskutiert und auch Swissmilk hat regelmässig darüber berichtet. In den Studien fiel immer wieder auf, dass Joghurtkonsum möglicherweise noch günstiger ausfällt als der Konsum von Vollmilch oder anderen Milchprodukten, was auch dem Image von Joghurt entspricht.

Eine aktuelle Meta-Analyse von 29 Kohortenstudien aus der Universität von Reading (UK) und der Universität von Kopenhagen (Dänemark) hatte für hohen Konsum von Vollmilch

in Bezug auf die Gesamtsterblichkeit und das Herz-Kreislauf-Risiko ein neutrales Ergebnis ausgewiesen. Hingegen zeigten sich für hohen Konsum von fermentierten Milchprodukten signifikante Risikominderungen: Pro 20 Gramm Mehrkonsum fermentierter Milchprodukte sanken die Gesamtsterblichkeit und das Herz-Kreislauf-Risiko jeweils signifikant um 2 Prozent (1).

### Joghurt und Herz-Kreislauf-Risiko

Eine weitere Meta-Analyse hat kürzlich auch die Herz-Kreislauf-Effekte des Joghurtkonsums fokussiert. Wissenschaftler aus Peking (China) und Houston (USA) nahmen insgesamt 9 Langzeit-Beobachtungsstudien mit insgesamt 291'236 Teilnehmern in ihre Analyse auf. Zunächst liess sich kein Herz-Kreislauf-Schutz für Joghurtkonsum nachweisen. Erst eine Untergruppenanalyse ergab einen dosisabhängigen signifikanten Schutzeffekt: Nur wer täglich mehr als 200 Gramm Joghurt konsumierte, für den reduzierte sich das Herz-Kreislauf-Risiko um 8 Prozent signifikant (2).



## Jogurt und Diabetes mellitus

Eine Gruppe spanischer Wissenschaftler ist nun auch der Frage nachgegangen, ob und inwieweit Jogurtkonsum zur Prävention des Typ-2-Diabetes beiträgt (3). Die Wissenschaftler führten dazu eine umfassende Literaturliteraturanalyse durch. Sie fanden 13 Langzeit-Beobachtungsstudien, die den Zusammenhang überprüft hatten – ohne allerdings eine eigene Meta-Analyse anzufertigen. Tatsächlich dokumentiert die Mehrheit dieser Studien eine inverse Assoziation: Je höher der Jogurtverzehr, desto niedriger das Diabetes-Risiko! Dieser Befund wird auch durch das Ergebnis einer Analyse aus der Universität von Wageningen (Niederlande) aus dem Vorjahr gestützt, die 11 Langzeit-Beobachtungsstudien in eine Meta-Analyse aufgenommen hatten (4). Dabei zeigte sich, dass der tägliche Konsum von 80 bis 125 Gramm Jogurt mit einer um 14 Prozent signifikant gesenkten Diabetes-Inzidenz assoziiert war.

Weil aber Jogurtverzehr mit hoher Wahrscheinlichkeit auch einen Marker für hohes Gesundheitsbewusstsein und gesunden Lebensstil darstellt, ist es wichtig zu prüfen, ob es biologisch plausible Erklärungen für einen solchen Schutzeffekt gibt. Von den spanischen Ernährungswissenschaftlern werden in ihrer aktuellen Übersichtsarbeit primär drei Effekte diskutiert, die den Schutz erklären könnten (3):

1. Vermehrter Konsum trägt zur Gewichtskontrolle bei. Die Wissenschaftler beziehen sich dabei auf zahlreiche Studien, die nicht nur einen präventiven, sondern auch einen therapeutischen Effekt – im Sinne einer Gewichtsreduktion durch vermehrten Konsum – erkennen lassen.
2. Vermehrter Konsum stabilisiert den Kohlenhydrat-Stoffwechsel, indem die Insulinsensitivität und/oder die Insulinsekretionskapazität der Bauchspeicheldrüse gesteigert werden. Die Autoren beziehen sich dabei auf zahlreiche Studien, die darauf schliessen lassen, dass bioaktive Peptide des Milchproteins und drei prominente Mineralstoffe der Milch (Kalzium, Kalium und Phosphor) daran beteiligt sind.
3. Jogurt wirkt als Probiotikum und kann das Mikrobiom so günstig beeinflussen, dass auch auf diese Weise der Übergewichtsentwicklung vorgebeugt wird.

Obwohl die Datenlage überzeugend wirkt und die biologische Plausibilität gegeben ist, aber prinzipiell mit Langzeit-Beobachtungsstudien nur Assoziationen und keine harten Beweise erbracht werden können, fordern die spanischen Wissenschaftler, nunmehr auch randomisiert-kontrollierte Studien mit entsprechender Dauer durchzuführen. Nur so könne die Frage mit ausreichender Sicherheit beantwortet werden, ob Jogurt wirklich noch gesünder sei als Vollmilch und andere Milchprodukte.

## Literatur

1. Guo J, Astrup A, Lovegrove JA, Gijsbers L, Givens DI, Soedamah-Muthu SS. Milk and dairy consumption and risk of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Eur J Epidemiol 2017; 32(4): 269–287.



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

2. Wu L, Sun D. Consumption of Yogurt and the Incident Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Nine Cohort Studies. *Nutrients* 2017; 9(3).
3. Salas-Salvado J, Guasch-Ferre M, Diaz-Lopez A, Babio N. Yogurt and Diabetes: Overview of Recent Observational Studies. *J Nutr* 2017; 147(7): 1452s–1461s.
4. Gijsbers L, Ding EL, Malik VS, de Goede J, Geleijnse JM, Soedamah-Muthu SS. Consumption of dairy foods and diabetes incidence: a dose-response meta-analysis of observational studies. *Am J Clin Nutr* 2016; 103(4): 1111–1124.

## Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch  
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc  
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute August 2017



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)