

Übergewichtige Kleinkinder Kein Einfluss durch Kuhmilch

Bei Erwachsenen finden Langzeitstudien bei erhöhtem Konsum von Milch und Milchprodukten eine inverse Beziehung zur Entwicklung von Übergewicht (1–4). Bei gleichzeitiger Energieeinschränkung kommt es zu einer grösseren Gewichtsreduktion (5, 6). Es hält sich jedoch die hartnäckige Annahme, dass der Konsum von Kuhmilch unsere Kinder im Kleinkindalter dick mache und damit das Risiko für Übergewicht im späteren Leben erhöhe. Neue Studien zeigen hingegen, dass Vollmilchprodukte das Risiko für Übergewicht nicht erhöhen.



Milch macht Kinder nicht dick.

Kuhmilch hat im Vergleich zu Muttermilch einen relativ hohen Eiweissgehalt, deshalb sei sie für Kleinkinder ungeeignet. Der Konsum von Milch fördert tatsächlich die Ausschüttung der Wachstumsfaktoren Insulin und IGF-1. Dies bedinge, so die Annahme, dass Kinder während ihrer Entwicklung quasi «gemästet» würden. Die Erforschung von möglichen Mechanismen ist wichtig und interessant – aber auch spekulativ. Bevor daraus Ernährungsempfehlungen abgeleitet werden können, müssen wenigstens die in epidemiologischen Studien beobachteten Zusammenhänge zu den Mechanismen passen.

Nur wenige Langzeitbeobachtungsstudien stützen den postulierten Zusammenhang bei Kindern. Im Jahr 2011 hat ein systematisches Review zehn prospektive Studien an Kindern (Alter 2–14 Jahre, n= 53–12.829, Follow-up 8–10 Jahre) analysiert. Nur eine davon zeigte ein Risiko für Übergewicht durch Milchkonsum. Drei dagegen wiesen auf einen protektiven Effekt hin. Und die restlichen fanden keinen Zusammenhang. Auch war der Konsum von vollfetter Milch im Vergleich zu fettarmer Milch mit keinem Risiko versehen (7).

Je mehr Milch, desto weniger Übergewicht

Im April 2014 hat Frau Dr. Daphna Dror vom Human Nutrition Research Center der *University of California* in Davis ein weit umfangreicheres systematisches Review mit Meta-Analysen zum Thema in der Fachzeitschrift *Obesity Reviews* veröffentlicht (8). Sie wollte den Zusammenhang von Milchkonsum und Übergewicht im Vorschulalter, bei Schulkindern und im jugendlichen Alter überprüfen. In das Review gingen 36 Studien ein, wovon 22 aufgrund der Datenpräsentation in die Meta-Analyse eingeschlossen werden konnten.



Ergebnisse

Zusammenfassend für alle Altersgruppen fand sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten und Übergewicht. Allerdings wiesen die Studien eine hohe statistische Heterogenität auf. Auch war die Auswertung aufgrund von unterschiedlichen Methoden und teilweise ungenügender Berücksichtigung von Confoundern in der Aussagekraft eingeschränkt.

Nach Differenzierung in Altersgruppen zeigte sich wiederum keine Evidenz, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten im Kleinkind- beziehungsweise Vorschulalter, unabhängig von der Gesamtkalorienzufuhr, das Risiko für Übergewicht steigern würde. Gleichfalls fand sich für Kinder im Schulalter kein Beleg dafür, dass der reichliche Konsum von Milch und Milchprodukten ein Risikofaktor für Übergewicht sei. Für Jugendliche hingegen wurde eine hochsignifikante inverse Beziehung festgestellt: Je höher der Konsum von Milch und Milchprodukten, desto niedriger ist die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht (Effektgrösse $-0,26$, $[-0,38$ bis $-0,14]$; $P < 0,0001$).

Die Wissenschaftlerin kommt aufgrund der heute am besten verfügbaren Evidenz zu der Schlussfolgerung, dass sich der Konsum von Milch und Milchprodukten im Kleinkind-, Vorschul- und Schulalter gegenüber der Gewichtsentwicklung neutral verhält und in späteren Phasen der Jugend sogar als Schutzfaktor vor Übergewicht gelten kann.

Neue Auswertung der *Avon Longitudinal Study of Parents and Children*

Diese Meta-Analyse der Datenlage passt bestens zu einer neuen Auswertung der *Avon Longitudinal Study of Parents and Children* (ALSPAC; $n = 2.455$) der *Harvard University Boston* (9), die am 17. April im *Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde. Man hatte bei den Kindern den Konsum von Milch und Milchprodukten im Alter von 10 Jahren erhoben und mit ihrer Gewichtsentwicklung bis ins Alter von 13 Jahren in Beziehung gesetzt.

Ergebnisse

Für den Konsum von Milch und Milchprodukten zusammengenommen fand sich ein inverser Trend: Beim höchsten Konsum betrug die Odds Ratio für Übergewicht im Vergleich zum niedrigsten $0,69$ (95% KI: $0,41$ – $1,15$; $P = 0,24$).

Besonders interessant aber waren die Zusammenhänge für den Konsum von vollfetten Produkten. Beim höchsten Konsum war die Wahrscheinlichkeit für eine erhöhte Körperfettmasse um 36 Prozent tiefer als beim niedrigsten (OR: $0,64$; 95% KI: $0,41$ – $1,00$; $P = 0,04$). Ebenfalls fand sich eine inverse, nahezu signifikant geminderte Wahrscheinlichkeit für Übergewicht mit 13 Jahren (OR: $0,65$; 95% KI: $0,40$ – $1,06$; $P = 0,19$). Schliesslich stellte man beim höchsten Konsum von vollfetten Produkten eine geringere Zunahme des BMI während des Follow-up fest.

Fazit

Vollfette Milchprodukte sind reich an essenziellen Nährstoffen. Sie erhöhen das Übergewichtsrisiko nicht und sollten sowohl im Kindesalter als auch bei Erwachsenen als wertvolle Nahrungsmittel in der täglichen Ernährung nicht fehlen.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Literatur

1. Barba G, Russo P. Dairy foods, dietary calcium and obesity: a short review of the evidence. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD* 2006;16(6):445-51. doi: 10.1016/j.numecd.2006.04.004.
2. Crichton GE, Bryan J, Buckley J, Murphy KJ. Dairy consumption and metabolic syndrome: a systematic review of findings and methodological issues. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 2011;12(5):e190-201. doi: 10.1111/j.1467-789X.2010.00837.x.
3. Dougkas A, Reynolds CK, Givens ID, Elwood PC, Minihane AM. Associations between dairy consumption and body weight: a review of the evidence and underlying mechanisms. *Nutrition research reviews* 2011:1-24. doi: 10.1017/s095442241000034x.
4. Kratz M, Baars T, Guyenet S. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. *European journal of nutrition* 2013;52(1):1-24. doi: 10.1007/s00394-012-0418-1.
5. Abargouei AS, Janghorbani M, Salehi-Marzijarani M, Esmailzadeh A. Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *International journal of obesity (2005)* 2012;36(12):1485-93. doi: 10.1038/ijo.2011.269.
6. Chen M, Pan A, Malik VS, Hu FB. Effects of dairy intake on body weight and fat: a meta-analysis of randomized controlled trials. *The American journal of clinical nutrition* 2012;96(4):735-47. doi: 10.3945/ajcn.112.037119.
7. Louie JC, Flood VM, Hector DJ, Rangan AM, Gill TP. Dairy consumption and overweight and obesity: a systematic review of prospective cohort studies. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 2011;12(7):e582-92. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00881.x.
8. Dror DK. Dairy consumption and pre-school, school-age and adolescent obesity in developed countries: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 2014;15(6):516-27. doi: 10.1111/obr.12158.
9. Bigornia SJ, Lavalley MP, Moore LL, et al. Dairy Intakes at Age 10 Years Do Not Adversely Affect Risk of Excess Adiposity at 13 Years. *The Journal of nutrition* 2014. doi: 10.3945/jn.113.183640.

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 Mai 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch