

## Vollfettkäse Keinerlei Cholesterin-Risiko!

Eine neue Studie aus der Universität von Kopenhagen belegt, dass der Konsum von fettem Käse den Cholesterinspiegel keineswegs anhebt oder andere Risikoparameter beeinflusst.

Seit Jahrzehnten werden in offiziellen Ernährungsempfehlungen Nahrungsmittel auf Basis ihres Gehalts an selektierten Nährstoffen in «empfehlenswert» und «weniger empfehlenswert» gruppiert. Traditionell werden alle Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren (und Cholesterin) als problematisch bezeichnet – da drei gesättigte Fettsäuren



Käse erhöht den Cholesterinspiegel nicht.

experimentell den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen – und entsprechend wird entweder zu ihrem Minderkonsum oder zur Beschränkung auf fettreduzierte Varianten geraten. Besonders betroffen sind die Milch und alle vollfetten Milchprodukte, da das Milchfett bekanntlich zu einem hohen Anteil aus gesättigten Fettsäuren besteht. Nicht beachtet wird, dass die gleichen gesättigten Fettsäuren auch das HDL-Cholesterin ansteigen lassen. Und es wird ausser Acht gelassen, dass Menschen nicht Nährstoffe, sondern

Nahrungsmittel konsumieren, in deren Matrix eine Vielzahl von anderen biologisch wirksamen Nährstoffen vorhanden ist. Dies sind beispielsweise Kalzium oder andere Mineralstoffe bzw. Spurenelemente oder auch verschiedene Aminosäuren, die den Stoffwechsel entscheidend modifizieren können. So liegt bereits aus kontrollierten Studien und Meta-Analysen eine sehr gute Evidenz vor, dass Käse – auch vollfetter – und fermentierte Milchprodukte auch bei höherer Zufuhr keine LDL-Cholesterin steigernde, sondern sogar eine senkende Wirkung ausüben (2–6).

### Die Studie

Die neue Studie aus dem *Department of Nutrition, Exercise, and Sports, University of Copenhagen* (1) zeichnet sich darin aus, dass für das Experiment weniger kontrollierte Laborbedingungen, sondern sehr lebensnahe Bedingungen gewählt wurden. Dazu hatte man 164 Probanden mit mindestens zwei Faktoren des metabolischen Syndroms rekrutiert und zwei Wochen lang in einer «Run-in-Phase» mit fettarmer Milch ausgestattet. Zudem hatte man sie gebeten, in dieser Zeit sonst keine anderen Milchprodukte zu konsumieren. Danach wurden sie in drei Gruppen randomisiert: In einer Gruppe sollten sie täglich 80g



vollfetten Käse zusätzlich zu ihrer üblichen Kost essen (VFK), in der zweiten Gruppe die entsprechende Menge fettarmen Käse (FAK) und in der Kontrollgruppe sollte anstelle von Käse eine energetisch entsprechende Menge an Weissbrot mit Konfitüre gegessen werden. Die Probanden wurden entsprechend mit allen notwendigen Produkten ausgestattet. Nach der Randomisierung wie auch am Ende der 12-wöchigen Intervention wurde eine Vielzahl von kardiometabolisch relevanten Parametern gemessen.

## Das Ergebnis

Weder Gesamt- noch LDL- noch HDL-Cholesterin noch die Quotienten aus diesen Lipidwerten unterschieden sich nach der Phase mit fettreichem Käse von den beiden anderen Gruppen. Auch Blutdruck, Blutzucker, Insulin, HOMA-Index und Entzündungswerte, aber auch Körpergewicht, Taillenumfang, Fettmasse und fettfreie Masse blieben in allen Gruppen gleich.

Die Autoren kamen entsprechend zum dem Schluss, dass offenbar die meisten Menschen problemlos vollfetten Käse als Teil einer gesunden Ernährung betrachten und einbeziehen können.

## Nahrungsmittel statt Nährstoffe empfehlen

In einem begleitenden Editorial verweisen *Ronald Krauss* und seine Mitarbeiterin *Patty Siri-Tarino*, zwei weltweit anerkannte Ernährungs-Lipidologen, darauf, dass es höchste Zeit wird, nicht mehr nährstoffbezogene Ernährungsempfehlungen, sondern nahrungsmittelbezogene Empfehlungen machen (7). Als Vorbild erwähnen sie die im August 2016 veröffentlichten neuen niederländischen Ernährungsleitlinien, die nur noch Empfehlungen zu ganzen Nahrungsmitteln abgeben. So heisst es dort in Bezug auf Milch und Milchprodukte ganz simpel: «Guideline: Take a few portions of dairy produce daily, including milk or yogurt.» (8)

Täglich ein paar Portionen Milch und Milchprodukte – ohne Wenn und Aber und ohne Differenzierung nach Fettgehalt.

## Literatur

1. Raziani F, Tholstrup T, Kristensen MD, et al. High intake of regular-fat cheese compared with reduced-fat cheese does not affect LDL cholesterol or risk markers of the metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 2016; 104:973-981
2. Astrup A. Yogurt and dairy product consumption to prevent cardiometabolic diseases: epidemiologic and experimental studies. *Am J Clin Nutr* 2014;99(5):1235s-42s.
3. Siri-Tarino PW, Chiu S, Bergeron N, et al. Saturated Fats Versus Polyunsaturated Fats Versus Carbohydrates for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment. *Annu Rev Nutr* 2015;35:517-43.
4. de Goede J, Geleijnse JM, Ding EL, et al. Effect of cheese consumption on blood lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Rev* 2015;73(5):259-75.



Schweiz. Natürlich.



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

5. Nilsen R, Hostmark AT, Haug A, et al. Effect of a high intake of cheese on cholesterol and metabolic syndrome: results of a randomized trial. *Food Nutr Res* 2015;59:27651.
6. Astrup A, Rice Bradley BH, Brenna JT, et al. Regular-Fat Dairy and Human Health: A Synopsis of Symposia Presented in Europe and North America (2014–2015). *Nutrients* 2016;8(8).
7. Siri-Tarino PW, Krauss RM. Which cheese to choose? *Am J Clin Nutr* 2016; 104:953-954
8. Kromhout D, Spaaij CJ, de Goede J, et al. The 2015 Dutch food-based dietary guidelines. *Eur J Clin Nutr* 2016;70(8):869–78.

## 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 November 2016



Schweiz. Natürlich.



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