

Vollmilch oder Magermilch Das Gewichtsparadox bei Kindern

Die Ernährungsempfehlungen für Kinder beinhalten seit Jahrzehnten eine dezidierte Präferenz für fettarme Milch und Milchprodukte. Dass damit Vorteile in Bezug auf die gesunde körperliche oder geistige Entwicklung einhergehen, ist allerdings nie belegt worden (1). Eine neue Längsschnittstudie basierend auf einer repräsentativen Kinder-



Schlankere Kinder mit Vollmilch

Kohorte in den USA hat nun den Einfluss des Fettgehaltes der konsumierten Milch auf das Gewicht bei Vorschulkindern überprüft (2). Die Forschungsgruppe fand eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass Kinder, die Magermilch statt Vollmilch konsumieren, übergewichtig oder fettleibig werden.

Wissenschaftler am Department of Pediatrics an der University of Virginia School of Medicine (Charlottesville, Virginia) untersuchten 10'700 Kinder zwischen dem 2. und dem 4. Lebensjahr. Dabei wurden ihre Ernährungsdaten mit dem altersbezogenen Body-Mass-Index (BMI Z-Score¹) in Beziehung gesetzt.

Magermilch erhöht die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht

Das Ergebnis der Untersuchung zeigt, dass eine Steigerung des Fettanteils in der Milch signifikant mit einem niedrigeren BMI Z-Score assoziiert war ($p < 0,0001$). Im Vergleich zu den zwei- und vierjährigen Kindern, die Milch mit 2% Fett (Vollmilch in den USA) konsumierten, fand sich für jene Kinder, die immer 1%ige Magermilch tranken, eine um 64 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, übergewichtig (2-Jährige: OR = 1,64; $p < 0,0001$; 4-Jährige: OR = 1,63; $p < 0,0001$) oder fettleibig (2-Jährige: OR = 1,57; $p < 0,01$; 4-Jährige: OR = 1,64; $p < 0,0001$) zu sein.

In der multivariaten Langzeitanalyse fand sich eine um 57 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, zwischen dem 2. und 4. Lebensjahr (OR = 1,57, $p < 0,05$) übergewichtig oder fettleibig zu werden, wenn die Kinder Milch mit 1% Fettgehalt anstelle von Vollmilch konsumierten.

¹ http://www.who.int/childgrowth/standards/chts_bfa_boys_z/en/index.html



Die Autoren schlossen entsprechend aus ihren Ergebnissen, dass die Verwendung von fettarmer Milch keinen gewichtsassoziierten Vorteil bringt und dass eine bessere Beweislage notwendig ist, bevor man konkrete Empfehlungen für fettarme Milch abgibt.

Kommentar

Hinter der Empfehlung, «fettarme Milch» zu bevorzugen, steht offenbar die Auffassung, dass mit dem Konsum von fettarmer Milch erstens Kalorien gespart werden können und zweitens die Zufuhr von tierischen und damit vermeintlich ungünstigen Fetten vermieden werden kann. Aber Langzeitbeobachtungsstudien weisen sogar auf eine Minderung des kardiovaskulären Risikos durch vermehrten Konsum von Milch und Milchprodukten hin – auch von vollfetten (3; 4). Zudem fördert ein reichlicher Konsum von Milch und Milchprodukten – auch von vollfetten – keinesfalls Übergewicht, sondern unterstützt eher die Gewichtskontrolle (5; 6).

Fettreduzierte Milch spart keine Kalorien

Neben dem günstigen Einfluss von Kalzium und Protein wird eine bessere und länger anhaltende Sättigung durch vollfette Milchprodukte diskutiert, womit eine Minderung der Energiezufuhr aus anderen Nahrungsmitteln einhergehen kann. Umgekehrt ist belegt worden, dass die stetige Verwendung von fettarmer Milch bei Kindern zwar zu einer Minderung der Zufuhr an gesättigten Fettsäuren, aber keinesfalls an Kalorien führt. Denn die vermeintliche Fettsparung wird durch den Mehrkonsum anderer Nahrung, vor allem von raffinierten Kohlenhydraten, kompensiert (7).

Milchfett bietet mehr

Vergessen wird bei der Forderung nach fettarmer Milch auch, dass Milchfett weit mehr zu bieten hat als nur Energie. Seine mehr als 400 verschiedenen Fettsäuren machen das Milchfett zum komplexesten bekannten Fett. Etwa 65 Prozent des Milchfetts bestehen aus gesättigten Fettsäuren. Davon sind die meisten kurz- und mittelkettig. Das macht Milchfett leicht verdaulich und gut bekömmlich. Diese kurz- und mittelkettigen Fettsäuren gelangen nach der Verdauung vom Darm direkt ins Blut und von dort zur Leber, wo sie umgehend zur Energiegewinnung genutzt werden können und keinen Einfluss auf den Cholesterinhaushalt haben.

Etwa 15 Fettsäuren im Milchfett gelten als gesundheitlich relevant mit auffälligen positiven Eigenschaften. So ist für einige kurzkettige Fettsäuren wie auch für die konjugierte Linolsäure eine krebshemmende Wirkung nachgewiesen worden. Überdies verfügen die mittelkettigen Fettsäuren der Milch über antibakterielle und antivirale Wirkungen. Schliesslich sind für einige ungesättigte Fettsäuren im Milchfett gefässschützende bzw. arteriosklerosehemmende Eigenschaften nachgewiesen worden (8; 9). Zudem ist bei Kindern ein geringeres Risiko für Asthma festgestellt worden, wenn vollfette Milchprodukte konsumiert werden (10).

[Alle diese vorteilhaften Effekte werden abgeschwächt oder zunichte gemacht, wenn man anstelle von vollfetten möglichst fettarme Milchprodukte konsumiert.](#)

Vor diesem Hintergrund sind die Empfehlungen zum Konsum fettarmer Milch und Milchprodukte für Kinder problematisch.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Literatur

1. Huh SY, Rifas-Shiman SL, Rich-Edwards JW, et al.: Prospective association between milk intake and adiposity in preschool-aged children. *J Am Diet Assoc* 2010;110:563-570
2. Scharf RJ, Demmer RT, Deboer MD: Longitudinal evaluation of milk type consumed and weight status in preschoolers. *Arch Dis Child* 2013;98:335-340
3. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, et al.: The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. *Lipids* 2010;45:925-939
4. Huth PJ, Park KM: Influence of dairy product and milk fat consumption on cardiovascular disease risk: a review of the evidence. *Adv Nutr* 2012;3:266-285
5. Dougkas A, Reynolds CK, Givens ID, et al.: Associations between dairy consumption and body weight: a review of the evidence and underlying mechanisms. *Nutr Res Rev* 2011:1-24
6. Abargouei AS, Janghorbani M, Salehi-Marzijarani M, et al.: Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Int J Obes (Lond)* 2012;36:1485-1493
7. Hendrie GA, Golley RK: Changing from regular-fat to low-fat dairy foods reduces saturated fat intake but not energy intake in 4-13-y-old children. *Am J Clin Nutr* 2011;93:1117-1127
8. Gibson RA: Milk fat and health consequences. *Nestle Nutr Workshop Ser Pediatr Program* 2011;67:197-207
9. Contarini G, Povolo M: Phospholipids in milk fat: composition, biological and technological significance, and analytical strategies. *Int J Mol Sci* 2013;14:2808-2831
10. Wijga AH, Smit HA, Kerkhof M, et al.: Association of consumption of products containing milk fat with reduced asthma risk in pre-school children: the PIAMA birth cohort study. *Thorax* 2003;58:567-572

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin BSc
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailletter Mai 2013



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch