

Vollmilch und Rahm gegen Typ-2-Diabetes

Vom 15. bis 19. September fand in Wien der 50. Kongress der European Association for the Study of Diabetes (EASD) statt. Ein Vortrag, der weltweites Medienecho hervorrief, thematisierte den positiven Einfluss auf das Diabetes-Risiko durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten.



Vollmilch reduziert das Risiko für Diabetes Typ 2.

Die etablierten Ernährungsempfehlungen postulieren seit Jahrzehnten, tierische Produkte wegen ihres Gehalts an Fettkalorien und gesättigten Fettsäuren in nur sehr beschränkter Masse zu konsumieren und bei Milchprodukten die fettarmen Varianten zu bevorzugen. Seit Jahrzehnten weisen Langzeitstudien jedoch darauf hin, dass der reichliche Konsum von Milch und Milchprodukten ganz allgemein das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eher senkt, wobei unklar ist, ob und inwieweit unterschiedliche Fettstufen auf das Risiko Einfluss nehmen.

Um diese Frage näher zu klären, hat die Epidemiologin Dr. Ulrika Ericson vom Lund University Diabetes Center in Malmö (Schweden) Daten ihrer Langzeitstudie ausgewertet. Sie wurden erstmals auf dem Kongress in Wien vorgestellt.

Malmö Diet and Cancer Study

Dr. Ericson und ihre Arbeitsgruppe werteten Ernährungsgewohnheiten von 26.930 Frauen und Männern aus der Malmö Diet and Cancer Study aus. Die Teilnehmer waren 45 bis 74 Jahre alt. Nach 14 Jahren Beobachtungszeit hatten 2.860 der Teilnehmer einen Typ-2-Diabetes entwickelt. Nach statistischer Adjustierung hinsichtlich wesentlicher Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht, Jahreszeit, Ernährungserhebung, Gesamt-Kalorienaufnahme, BMI, körperlicher Aktivität in der Freizeit, Tabakkonsum, Alkoholkonsum und Schulbildung ergaben sich signifikante Zusammenhänge mit dem Konsum von Milch und Milchprodukten.

- Bei einem Verzehr von mehr als 8 Portionen Vollmilch und vollfetten Milchprodukten pro Tag sank das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, im Vergleich zum Verzehr von nur einer Portion pro Tag um 23 Prozent.



- Nach Differenzierung in Bezug auf fettreiche Milchprodukte zeigte sich, dass das Risiko bei einem hohen Konsum von Rahm und fettreicher fermentierter Milch signifikant niedriger war: Bei einem Mindestverzehr von 30 ml Rahm pro Tag im Vergleich von nur 0,3 ml oder weniger war das Diabetes-Risiko um 15 Prozent gesenkt.
- Im Vergleich zum Verzicht auf Sauer Milch war das Risiko bei einem Konsum von 180 ml vollfetter Sauer Milch um 20 Prozent geringer (1, 2).
- Der Konsum von fettarmen Milchprodukten hingegen zeigte diesen Schutzeffekt nicht.

Fazit

Die Wissenschaftlerin schloss aus ihren Daten, dass der häufiger beobachtete präventive Effekt des Milchkonsums auf Diabetes möglicherweise auf die günstige Wirkung des Milchfetts zurückgeführt werden muss. Auf Grund der aktuellen Datenlage kann vermutet werden, dass Milchfett die Insulinempfindlichkeit der Zellen fördert. Dabei liegt der Fokus auf den gesättigten Fettsäuren mit 15 bzw. 17 C-Atomen, der Pentadecan-Säure (C15:0) und der Heptadecan-Säure (C17:0), für die in vergangenen Studien bereits präventives Potenzial festgestellt werden konnte (2).

Diese neue Studie aus Schweden belegt auch, wie simplifizierend die gängigen Ernährungsempfehlungen sind, die natürliche Nahrungsmittel nur wegen des Gehaltes an gesättigten Fettsäuren als Risiko qualifizieren.

Literatur

1. <http://www.abstractsonline.com/Plan/ViewAbstract.aspx?sKey=7a8d872a-7c7b-434d-b5e3-66728041b76c&cKey=304b4f8d-88bb-46f3-827f-4db280962a95&mKey=a1c98495-3d5b-461a-ab97-eeb119269c55>
2. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-09/d-ssc091214.php
3. Kratz M, Baars T, Guyenet S. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. Eur J Nutr 2013;52(1):1-24.

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 Oktober 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch