

Vollmilch und vollfette Milchprodukte und ihre Bedeutung für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Kuhmilch ist reich an verschiedensten unentbehrlichen Nährstoffen. Vollfette Milchprodukte enthalten gesättigte Fette und stehen deshalb in Verdacht, die kardiometabolische Gesundheit zu verschlechtern. Doch zahlreiche Untersuchungen, sowohl Beobachtungsstudien wie auch randomisiert-kontrollierte Studien (RCTs), liefern immer mehr Hinweise, die diese Sichtweise in Frage stellen.



Eine neue Übersichtsarbeit einer Arbeitsgruppe aus den USA und Frankreich unter der Leitung von Prof. Richard S. Bruno, Vorstand des Human Nutrition Program an der Ohio State University in Columbus, hat die Datenlage und die Belege aus epidemiologischen Studien und RCTs zusammengefasst und die Kontroversen um die Bedeutung der Vollmilchprodukte in Bezug auf die menschliche Gesundheit kritisch beleuchtet.

Ein wichtiges Fazit der Wissenschaftler ist, dass die Diskussion um Molkereiprodukte stärker berücksichtigen muss, dass diese in Bezug auf ihren Fettgehalt wie auch in Bezug auf andere Aspekte der Zusammensetzung heterogen wirken. Insbesondere muss zwischen fermentierten (z.B. Joghurt und Käse) und nicht fermentierten Produkten (z.B. Milch) unterschieden werden, da diese unterschiedlich auf verschiedene kardiometabolische Parameter wirken können.

Weiter stellen die Forscher auf Basis der aktuellen Datenlage fest, dass der Nutzen von Milchprodukten für die kardiometabolische Gesundheit je nach Fettgehalt und Fermentierung des Produkts unterschiedlich ausfällt. Dabei ist der Konsum von Milchfett aber immer mit neutralen bis positiven kardiometabolischen Wirkungen assoziiert. Darüber hinaus ist belegt, dass der Konsum von fermentierten Milchprodukten das Lipidprofil eindeutig günstig beeinflusst, wobei insbesondere die polaren Lipide des Milchfetts zu verbesserten Blutfettprofilen beitragen.

Ihre Schlussfolgerung: Der Konsum von Vollfett-Milchprodukten hat nachweislich keinen negativen Einfluss auf das kardiovaskuläre Risiko. Ernährungsempfehlungen zum Konsum von Milchprodukten sollten deshalb differenzierter und präziser sein.

Literatur

Pokala A, et al. Whole-Milk Dairy Foods and Cardiometabolic Health: Dairy Fat and Beyond. Nutr Res 2024; online first 21 March 2024; doi.org/10.1016/j.nutres.2024.03.010
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531724000423?via%3Dihub>

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Juni 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.