

Vollmilchkonsum bremst das Fortschreiten der Herzgefässverkalkung

Wie steht es um die Evidenz der komplexen Zusammenhänge von gesättigten Fettsäuren und dem kardiovaskulären Risiko? Sind Nährstoff-basierte Empfehlungen noch zeitgemäss oder braucht es Lebensmittel-basierte Empfehlungen? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag von Dr. Nicolai Worm anlässlich der 88. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) beantwortet.



Eine US-amerikanische Langzeitbeobachtungsstudie an 5273 Teilnehmern mit unterschiedlichem ethnischen Hintergrund (Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis; MESA-Study) hat nach 12 Jahren Beobachtungszeit den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Vollmilch und dem Fortschreiten einer Herzgefässverkalkung überprüft. Dazu war der koronare Kalzium-Score nach Agatston bei den Probanden einmal bei Aufnahme in die Studie und ein zweites Mal am Ende der Beobachtungszeit ermittelt und der Vergleich gezogen worden. Bestimmt wurde der Agatston-Score mittels *Multidetektor-Computertomografie* (MDCT). Nach Adjustierung hinsichtlich zahlreicher möglicher Einflussfaktoren zeigte sich, dass das Risiko eines Fortschreitens der Gefässverkalkung bei regelmässigem Vollmilchkonsum signifikant gesenkt war (OR = 0,765; 95% KI 0,600–0,977; P = 0,032). Besonders ausgeprägt war der Effekt bei Normalgewichtigen und bei Teilnehmenden unter 64 Jahre. Analysen zum möglichen

Wirkmechanismus ergaben, dass der Konsum von Capronsäure, eine für das Milchfett typische, kurzkettige gesättigte Fettsäure, zu einem erheblichen Anteil den präventiven Effekt erklärt. Das ist ein weiterer Hinweis darauf, dass gesättigte Fettsäuren und die entsprechenden Lebensmittel neu und differenziert eingeschätzt werden müssen.

Literatur

Ghosh S, He W, Gao J, et al. Whole milk consumption is associated with lower risk of coronary artery calcification progression: evidences from the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Eur J Nutr. 2021

Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Ernährungsfachleute Juli 2022