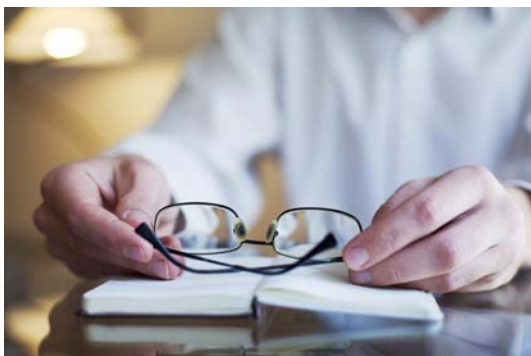


Wenig Milch und Milchprodukte Schlecht für Augen und Sehkraft

Eine australische Langzeitstudie der Universität von Sydney kommt zum Ergebnis, dass das Risiko für die Entwicklung einer Makula-Degeneration, dem Funktionsverlust von Netzhaut und Sehkraft, mit abnehmendem Konsum von Milch und Milchprodukten deutlich steigt (1, 2).

Die *Macula lutea* auf der Netzhaut des Auges, auch «Gelber Fleck» genannt, ist der Punkt des schärfsten Sehens. Die altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) ist eine degenerative Erkrankung der *Macula lutea* und geht mit einem allmählichen Funktionsverlust der dort befindlichen Gewebe einher. Die AMD tritt häufig ab dem 65. Lebensjahr auf und ist im Alter eine der häufigsten Ursachen einer Erblindung. Als Risikofaktor gilt neben Alter und Genetik vor allem das Rauchen. Aber in mehreren epidemiologischen Studien fanden sich auch Assoziationen zwischen der AMD und Facetten des metabolischen Syndroms beziehungsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Übergewicht und Bluthochdruck. Da ein vermehrter Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für das Auftreten dieser Störungen und Krankheiten mindert, könnte damit auch ein Schutzeffekt gegen die Entwicklung von AMD verbunden sein.



Geringer Milchkonsum führt zu geringem Durchmesser der Arteriolen der Netzhaut.

Um dieser Vermutung nachzugehen, haben Wissenschaftler der Universität von Sydney die Daten der *Blue Mountains Eye Study* ausgewertet. Dabei wurden 2037 Teilnehmer im

Alter von mindestens 49 Jahren über einen Zeitraum von 15 Jahren dreimal nachuntersucht: in den Jahren 1997–9, 2002–4 und 2007–9.

Die Diagnose der AMD wurde mittels Aufnahmen der Retina erstellt. Die Ernährungsgewohnheiten wurden mit einem semi-quantitativen Food-Frequency-Questionnaire erhoben, und daraus wurde der Konsum von Milch und Milchprodukten abgeleitet. In den 15 Jahren Beobachtungszeit wurden zu den drei Untersuchungszeitpunkten jeweils 352, 268 und 84 Fälle von AMD diagnostiziert (1).

Ergebnisse

Nach Adjustierung hinsichtlich Alter, Geschlecht, Rauchen, Anzahl weisser Blutkörperchen und Fischkonsum fand sich ein signifikanter linearer Trend ($P= 0,003$): Je geringer der Konsum



von Milch und aller Arten von Milchprodukten (fettreduzierte wie auch vollfette) war, desto höher war die 15-Jahres-Inzidenz von späterer AMD. Die Teilnehmer mit dem niedrigsten Konsum (1. Quintil) hatten im Vergleich zum 5. Quintil mit dem höchsten Konsum ein um 280 Prozent erhöhtes Risiko (OR 2,80; 95% KI 1,21 – 3,04). Der geringe Konsum fettreduzierter Milch und Milchprodukte zeigte im Vergleich zum besonders hohen Konsum mit einer Odds Ratio von 3,1 (95% KI 1,18 – 8,14; P für Trend 0,04) ein massiv erhöhtes Risiko an. Ebenso war die abnehmende Zufuhr von Kalzium über 15 Jahre Beobachtungszeit mit einem signifikanten Trend für die Entwicklung von späterer AMD assoziiert (multivariat-adjustierter Trend P= 0,03).

In einer getrennten Querschnittsanalyse stellte dieselbe Gruppe von Wissenschaftlern am gleichen Personenkollektiv nach multivariater Adjustierung hinsichtlich aller bekannter Einflussfaktoren fest, dass ein niedriger Konsum von Milch und Milchprodukten beziehungsweise von Kalzium mit einem geringeren Durchmesser der Arteriolen der Netzhaut einhergeht als ein hoher Konsum – und umgekehrt mit einem vergrösserten Durchmesser der Venolen (2). Mit diesem günstigen Einfluss von Milch und Milchprodukten auf die kleinsten Gefässe der Netzhaut könnte wenigstens ein möglicher Wirkmechanismus auf die Funktionsfähigkeit der Netzhaut gefunden worden sein.

Literatur

1. Gopinath B, Flood VM, Louie JC, Wang JJ, Burlutsky G, Rochtchina E, Mitchell P. Consumption of dairy products and the 15-year incidence of age-related macular degeneration. Br J Nutr. 2014 Feb 6:1-7. [Epub ahead of print]
2. Gopinath B, Flood VM, Wang JJ, Burlutsky G, Mitchell P. Lower dairy products and calcium intake is associated with adverse retinal vascular changes in older adults. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2014;24(2):155-61.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg, Ernährungswissenschaftlerin BSc
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Mailaiter März 2014



Schweiz. Natürlich.

www.swissmilk.ch