

Risiko für Hirninfarkt senken Regelmässig Milch und Milchprodukte

Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Seit Jahrzehnten steht in diesem Zusammenhang insbesondere der reichliche Konsum von tierischem Fett und Protein wegen des Gehaltes an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin in Verdacht, das kardiovaskuläre Risiko zu erhöhen. Entsprechend wird deren Verzehr kritisch betrachtet, und es wird oft zu einem geminderten Konsum geraten. Die verfügbaren Studien zeigen jedoch, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten kein Risiko, sondern eher einen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.



Regelmässiger Milchkonsum kann das Hirninfarktrisiko senken.

Tatsächlich ist ein erhöhtes Risiko für Herz- oder Hirninfarkt durch den Konsum von Milch und Milchprodukten nie nachgewiesen worden. Vielmehr deutet die Masse der Langzeitbeobachtungsstudien auf den umgekehrten Zusammenhang hin: mehr Milch und Milchprodukte – weniger Risiko!

Milchkonsum und Hirninfarkt

Um die Datenlage zum Hirninfarkt systematisch zu überprüfen, haben Wissenschaftler vom Department of Epidemiology and Health Statistics am Medical College der Qingdao Universität (Qingdao, China) eine Metaanalyse der bis November 2013 veröffentlichten Langzeitbeobachtungsstudien durchgeführt (1). Insgesamt fanden sie 18 Analysen aus 15 verschiedenen, weltweit durchgeführten Studien. Das Datenmaterial umfasste 764 635 Teilnehmer, 28 138 tödliche und nicht tödliche Hirninfarkte.

Ergebnisse

Mit der Steigerung des Milchkonsums fand sich ein kurvenlinearer, j-förmiger Zusammenhang. Das niedrigste Risiko war bei etwa 230 ml pro Tag festzustellen, und bis zu einem Konsum von 700 ml pro Tag blieb ein im Vergleich zum Milchverzicht gemindertes Risiko bestehen. Auch der gesamte Konsum von Milch und Milchprodukten war mit einem signifikant geminderten Risiko im Vergleich zum Verzicht assoziiert [Relative Risk (95% KI): 0,88 (0,82 – 0,94)]. Ebenso war der Konsum von fettarmer Milch, fermentierter Milch und Käse jeweils allein betrachtet mit signifikant geminderten Risiken assoziiert:



Milch/Milchprodukte: [RR = 0,88 (0,82 – 0,94)]
Fettarme Milch: [RR = 0,91 (0,85 – 0,97)]
Fermentierte Milch [RR = 0,80 (0,71 – 0,89)]
Käse [RR = 0,94 (0,89 – 0,995)]

Für den Konsum von vollfetten Milchprodukten und in Rahmstufen, nicht fermentierter Milch und Butter und fand sich kein signifikanter Zusammenhang bzw. ein leichter Trend zu einem geminderten Risiko. Es gab auch keine Unterschiede zwischen Frauen und Männern in den beobachteten Effekten, und die günstigen Ergebnisse fanden sich in gleicher Weise für den hämorrhagischen wie auch den ischämischen Hirninfarkt. Die Autoren schlussfolgern aus diesen Daten entsprechend, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für Hirninfarkt mindern könne.

Diese Ergebnisse werden auch von einer neuen Studie der Universität von Porto (Portugal) zumindest teilweise gestützt (2). Prävention sollte in jungen Lebensjahren beginnen. So wurde bei 494 Teilnehmern im Alter von 15 bis 18 Jahren eine Querschnittsanalyse durchgeführt. Dabei wurden die Ernährungsgewohnheiten mit dem Vorherrschen von kardiometabolischen Risikofaktoren mit aufwendigen statistischen Verfahren in Beziehung gesetzt. Es konnte gezeigt werden, dass die Jugendlichen mit dem höchsten Milchkonsum ein signifikant niedrigeres kardiometabolisches Risikoprofil aufwiesen als jene mit einem geringen Konsum. Allerdings ergab sich für Milch und Milchprodukte insgesamt, beziehungsweise für Joghurt oder Käse gesondert betrachtet, kein signifikanter Zusammenhang.

Fazit

Nach diesen Ergebnissen stellt der Konsum von Milch und Milchprodukten kein Risiko, sondern eher einen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.

Literatur

1. Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Dairy foods and risk of stroke: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2013 Dec 25. pii: S0939-4753(13)00311-6. doi: 10.1016/j.numecd.2013.12.006. [Epub ahead of print]
2. Abreu S, Moreira P, Moreira C, et al. Intake of milk, but not total dairy, yogurt, or cheese, is negatively associated with the clustering of cardiometabolic risk factors in adolescents. *Nutr Res.* 2014 Jan;34(1):48--57.

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 Februar 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch