

Risikofaktoren des metabolischen Syndroms positiv beeinflussen

Da Milchprodukte einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin aufweisen, wurden sie lange verdächtig, atherogene Wirkungen zu haben. Neuere Studien zeigen aber, dass Milchprodukte verschiedene Risikofaktoren des metabolischen Syndroms positiv beeinflussen und deshalb diesem entgegenwirken können.

Barbara Walther

Milch und Milchprodukte standen lange Zeit im Verdacht, das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen zu erhöhen, da sie den Blutcholesteringehalt steigern können. Diese Aussage wurde mit Daten unterlegt, die zeigen, dass in Ländern mit einem hohen Pro-Kopf-Konsum von Milch ein sehr hoher Prozentsatz der Bevölkerung an Herz-Kreislauf-Erkrankungen stirbt. Bis zu 50 Prozent dieser Todesfälle wurden dem Milchkonsum zugeschrieben (7).

Dieser epidemiologische Ansatz birgt aber grosse Schwachstellen, da der Milchkonsum nur sehr grob geschätzt werden kann und keine individuellen Unterschiede gemacht wurden bezüglich des Auftretens von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rauchens, Aktivität, Alkoholkonsums und übriger Ernährungsgewohnheiten.

Obschon der protektive Einfluss von Milchprodukten auf das metabolische Syndrom nicht schlüssig ist – vor allem bei Kindern und Jugendlichen sind sehr wenige Daten vorhanden –, sind die Ergebnisse der heutigen Forschung doch viel versprechend, wie unter anderem die Resultate von 10 Kohortenstudien zeigen (3). Gesamthaft wurden rund 400 000 Personen während 8 bis 28 Jahren beobachtet und ihr Milch- und Milchproduktekonsum

erhoben. In 9 Studien war das relative Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, in der Gruppe mit dem höchsten Milchkonsum um durchschnittlich 16 Prozent geringer als in der Kontrollgruppe; für Hirn-schlag lag es 17 Prozent und für Herzinfarkt 13 Prozent tiefer.

Weitere Studien weisen auch auf eine schützende Wirkung bei den anderen Risikofaktoren des metabolischen Syndroms hin. Blutfettwerte, Insulinresistenz, Übergewicht, die abnorme Glukosehomeostase, erhöhter Blutdruck und Dyslipidämie reagieren positiv auf den Konsum von Milchprodukten (2, 5, 6, 8).

In einer kontrollierten Interventionsstudie wurde der Einfluss der DASH-Diät (kalorienreduziert, hoher Anteil an Gemüse, Früchten und fettreduzierten Milchprodukten, reduzierter Gehalt an gesättigten Fetten, Gesamtfett und Cholesterin, hoher Anteil an Vollkornprodukten, wenig rotes Fleisch und Süssigkeiten) auf das metabolische Syndrom untersucht (1). Sowohl bei Männern als auch bei Frauen mit Übergewicht vermochte diese Diät die Prävalenz des metabolischen Syndroms signifikant zu vermindern (-35%), und das besser als eine bis auf einen geringeren Milchprodukteanteil gleiche Ernährungsweise (-19%).

Die Rolle des Kalziums

Vor allem beim Gewichtsverlust und der Verringerung des Bluthochdrucks wird dem Kalzium eine entscheidende Rolle eingeräumt. So erhöht es die Lipolyse und vermindert gleichzeitig die Lipogenese, was zu einer geringeren Fetteinlagerung und zu einer erhöhten Fettausscheidung führt. Da sowohl die Gewichts- als auch die Blutdruckreduktion bei Diäten reich an Milchprodukten grösser ist als bei einer Anreicherung mit Kalzium, wird vermutet, dass noch andere Substanzen eine Rolle spielen können, wie zum Beispiel CLA und bioaktive Proteine und/oder Peptide.

Zum selben Ergebnis kam Liu (4) bei seinen Untersuchungen an Frauen mittleren Alters. Bei den Studienteilnehmerinnen mit einem hohen Kalziumkonsum traten die für das metaboli-



Immer richtig: Gesund essen mit reichlich Gemüse, Obst und Milchprodukten.

sche Syndrom typischen Risikofaktoren weniger häufig auf als bei einer geringen Kalziumaufnahme. Bei der Überprüfung der direkten Beziehung zwischen Milchproduktekonsum und dem Auftreten des metabolischen Syndroms zeigte sich ein Trend zu einem verminderten Auftreten bei hohem Konsum von Milchprodukten als Ganzes, aber auch für Vollfett- und fettreduzierte Produkte sowie Milch.

Die Resultate der Studien weisen darauf hin, dass nicht eine Ernährungs-komponente allein verantwortlich sein kann für die Beziehung zwischen Ernährungsweise und metabolischem Syndrom, sondern die Gesamtzusammensetzung und das Zusammenspiel der einzelnen Lebensmittel. Hierbei zeigen Milchprodukte und deren Inhaltsstoffe als Teil einer ausgewogenen Ernährung einen positiven Einfluss auf Risikofaktoren, wie hoher Blutdruck, (viszerales) Übergewicht, Dyslipidämie, hoher Cholesterinspiegel, Insulinresistenz und Glukosetoleranzstörungen, und können damit einen wichtigen Beitrag leisten zur Verminderung des metabolischen Syndroms. ■

Korrespondenzadresse:

Barbara Walther
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux
ALP, Schwarzenburgstr. 161
3003 Bern

Literatur auf Anfrage bei der Autorin erhältlich.