

# Milchprodukte und Herz-Kreislauf-Gesundheit

**BARBARA WALTHER**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben verschiedenste Ursachen und Risikofaktoren. Zu den meistgenannten gehören Rauchen, Bewegungsarmut, (abdominales) Übergewicht, veränderte Blutfettwerte (Dyslipidämie) und Bluthochdruck (Hypertonie). Die drei letzten Faktoren können unter anderem durch die Ernährung beeinflusst werden.

Resultate verschiedener epidemiologischer Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen einer fettreichen Ernährung und einer Herz-Kreislauf-Erkrankung hin. Dabei ist vor allem die Dyslipidämie, also eine ungünstige Zusammensetzung der Blutfette, ins Zentrum des Interesses gerückt. Die Lipoproteine LDL und VLDL, die Cholesterin von der Leber zu den peripheren Geweben und Organen transportieren, gelten als Förderer der Arteriosklerose. Die High-Density-Lipoproteine (HDL) hingegen transportieren überschüssiges Cholesterin aus den Geweben zur Leber, wo dieses zum Beispiel in Gallensäure umgewandelt und ausgeschieden wird.

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, wird daher empfohlen, einerseits hohe Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel im Blut zu vermeiden, andererseits auf einen angemessenen hohen HDL-Spiegel zu achten. Dabei soll das Augenmerk insbesondere auf die gesättigten Fette gerichtet werden, da diese im Gegensatz zu ungesättigten Fettsäuren den Gesamtcholesterin- und LDL-Cholesterinspiegel erhöhen.

Milchfett mit seinem relativ hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren (ca. 60%) und dem Vorkommen von Cholesterin ist daher als Förderer kardiovaskulärer Erkrankungen in Verruf geraten. Risikopatienten wurde empfohlen, den Konsum von fettreichen Milchprodukten einzuschränken oder auf fettarme Produkte auszuweichen.

Kürzlich erschienene Metaanalysen, die die Ergebnisse aus Studien zum Zusammenhang zwischen Milchprodukten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Herz- und Hirninfarkt zusammenfassten, konnten jedoch keine signifikante Assoziation bestätigen. Dafür werden verschiedene Gründe und Erklärungen angegeben: Milchfett ist aus bis zu 400 verschiedenen Fettsäuren in unterschiedlichen Konzentrationen zusammengesetzt. Darunter auch eine Vielzahl einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Die Fraktion des gesättigten Fetts besteht vorwiegend aus kurz- und mittelkettigen Fettsäuren (4–20 Kohlenstoffatome), die den Cholesterinspiegel nicht negativ verändern. Nur Laurin- (C 12:0), Myristin- (C 14:0) und Palmitinsäure (C 16:0) gelten als hypercholesterolemisch. Deren Aufnahme über die Milchprodukte liegt aber je nach Land und Ernährungsweise nur bei 10 bis 20 Prozent der Gesamtzufuhr durch alle Lebensmittel. Weiterhin vermag das Milchfett die Konzentration der kardioprotektiven HDL zu steigern. Neuere Metaanalysen von epidemiologischen Studien weisen ausserdem darauf hin, dass gesättigte Fettsäuren das Risiko für KHK nicht erhöhen.

In zahlreichen Studien wurde der Einfluss von Milchprodukten auf den Blutdruck untersucht. Eine der bekanntesten ist die Multizenter-DASH-Studie, die durch eine Diät reich an Früchten, Gemüse und fettarmen Milchprodukten bei Hypertoniepatienten eine signifikante Senkung des



Blutdruckes erreicht hat. Dabei werden 50 Prozent der Senkung allein den Milchprodukten zugeschrieben. Kalzium gilt als der dafür hauptverantwortliche Inhaltsstoff, aber auch andere Mineralien wie Magnesium und Kalium können auf die Regulation des Blutdrucks einen Einfluss haben. Weiter unterstützen intensive Forschungsarbeiten mit bioaktiven Peptiden, denen blutdrucksenkende und antithrombotische Eigenschaften zugeschrieben werden, die Erkenntnis, dass (fermentierte) Milchprodukte im Hinblick auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit als eher positiv zu werten sind.

All diese Erkenntnisse sind auch in die überarbeitete Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) eingeflossen, die nach wie vor drei Portionen Milch und Milchprodukte täglich empfiehlt, aber ohne die frühere Einschränkung der Bevorzugung fettarmer Varianten.

**Korrespondenz:**

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

Literaturangaben bei der Autorin erhältlich.