

# Was geschieht, wenn wir Milch trinken?

Ernährungsforschung bei der Forschungsanstalt Agroscope

*LIEBEFELD – Die Forschungsanstalt Agroscope geht seit über 30 Jahren auch Fragen über die Rolle von Milchprodukten in der menschlichen Ernährung nach.*

Wie ist die Zusammensetzung verschiedener Milchprodukte und durch welche Faktoren lässt sich diese beeinflussen? Was läuft im Körper ab, wenn wir Milch trinken oder Käse essen? Gibt es Substanzen in den Milchprodukten, die einen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen haben – positiv oder negativ? Diesen spannenden Fragen geht die im Liebefeld beheimatete Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras (frühere Eidgenössische Forschungsanstalt für Milchwirtschaft) unter anderem nach.

Richtete sich das Interesse der Forscher in den ersten Jahrzehnten der Forschungsanstalt hauptsächlich auf die Qualität der Milch, technologische Neuerungen oder die besten Mikroorganismen für die Käseherstellung, so ist im Laufe der letzten 30 Jahre immer mehr die Rolle von Milch und Milchprodukten in der Ernährung des Menschen in den Mittelpunkt gerückt. Und die Milchprodukte spielen eine grosse Rolle, denn sie werden von den meisten Leuten tagtäglich konsumiert!

Milch setzt sich zusammen aus Wasser, Milcheiweiss, Milchfett sowie Milchzucker und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Der wohl bekannteste Inhaltsstoff ist sicher das Kalzium, das für starke Knochen sorgt. Spannend sind aber auch die anderen Inhaltsstoffe: Zum Beispiel wird das Milcheiweiss bei der Verarbeitung von Milch zu Joghurt oder Käse teilweise abgebaut und einige der entstehenden Fragmente können im menschlichen Körper eine positive Wirkung



**Mmmmh fein: Aber welche Auswirkungen haben Milchprodukte auf unseren Körper?**

Foto: zvg

entfalten, eventuell sogar den Blutdruck senken. Wissenschaftler der Forschungsanstalt können ausserdem seit Neustem mit modernsten Technologien in Blutproben Tausende von Stoffwechselprodukten bestimmen und versuchen, damit nachzuvollziehen, was auf zellulärer Ebene vor sich geht, wenn jemand Milch oder Joghurt konsumiert.

Auch das Milchfett steht im Interesse der Forscher. Sie untersuchen zum Beispiel die in Milchprodukten vorkommenden Transfettsäuren. Vor ein paar Jahren waren die Transfettsäuren ein prominentes Thema, da sie damals in vielen industriell hergestellten Produkten einen bedeutenden Teil des Fettes ausmachten und ihnen nachgesagt wird, dass sie das Auftreten von Herz-Kreislauf-Krankheiten fördern. Milchprodukte enthalten diese Transfettsäuren auch, Hinweise aus Beobachtungsstudien lassen jedoch vermuten, dass sie nicht die gleiche gesundheitsschädliche Wirkung haben wie die Transfettsäuren industrieller Herkunft. Ob das stimmt, dem gehen die Forscher aus dem Liebefeld im Rahmen einer Ernährungsstudie in Zusammenarbeit mit dem Inselspital in Bern nach.

Gesunde Freiwillige essen über sechs Wochen nach einem vorgegebenen Plan, wobei das Fett in der Nahrung hauptsächlich aus Butter oder Margarine stammt. Da die beiden Fette die gleichen Mengen Transfettsäuren aufweisen, werden die Resultate darüber Auskunft geben können, ob Butter und Margarine den gleichen Einfluss auf die Elastizität der Blutgefässe haben, ein wichtiger Indikator der Herz-Kreislauf-Gesundheit. Natürlich erwarten die Forscher, dass die Butter keinen negativen Effekt hat, schliesslich ist sie ein Naturprodukt, das schon seit Jahrhunderten auf dem Speisezettel steht.

Vor über 100 Jahren wurde die Forschungsanstalt in Liebefeld angesiedelt. Ihre Tage an diesem Standort sind jedoch gezählt, denn in wenigen Jahren soll sie nach Posieux (FR) umziehen und mit ihrer Schwesteranstalt nicht nur wie bisher im Namen (Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras) sondern auch örtlich vereinigt werden. Bis dahin stehen jedoch noch andere Veränderungen an, so werden die drei Forschungsanstalten ALP-Haras, ACW (Agroscope Changins-Wädenswil) und ART (Agroscope

Reckenholz-Tänikon) zu einer Forschungseinheit mit neuer Organisation zusammengeführt. Bisher ist geplant, die Ernährungsforschung weiterzuführen. Es ist zu hoffen, denn es gibt in diesem Bereich noch viele spannende Fragen zu beantworten.

*Alexandra Schmid,  
Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras*

## Ernährungsstudie

PD. Für die laufende Ernährungsstudie über Transfettsäuren werden noch gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter zwischen 45 und 69 Jahren gesucht, die Nichtraucher sind und Normalgewicht bzw. nur leichtes Übergewicht haben. Voraussetzung einer Studienteilnahme ist, dass sie sich über sechs Wochen hinweg an einen Ernährungsplan mit vorgegebenen Fettmengen halten können. Zu Beginn, nach zwei Wochen und am Ende der Studie werden Blutproben abgenommen und die Endothelfunktion gemessen. Interessierte erhalten Auskunft bei der Abteilung für Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation des Inselspitals. INFO: Tel. 031 632 79 11 (Mo–Fr, 9–12 Uhr) oder [kare-transfett@insel.ch](mailto:kare-transfett@insel.ch)