DeutschesGesundheitsPortal

# Milchprodukte wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus

**Datum:** 21.12.2018

**Original Titel:**
Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study

*DGP* **– Wie sich der Verzehr von Milchprodukten auf das Herz-Kreislauf-System und das Sterberisiko auswirkt, ist immer wieder Gegenstand aktueller Diskussionen. Eine groß angelegte Studie, die in einer der bestangesehensten medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht wurde, zeigte nun, dass Personen, die täglich mehr Milchprodukte aßen, ein geringeres Sterberisiko und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten.**

---

Gerade hinsichtlich der Herz-Kreislauf-Gesundheit spielt die Ernährung eine große Rolle. So gibt es Lebensmittel, die sich positiv auf diese auswirken und welche, die einen negativen Einfluss zu haben scheinen. Vollfett-Milchprodukte werden den eher schädlichen Lebensmitteln zugewiesen. Bezüglich der Blutfettwerte und des Herz-Kreislauf-Risikos wird empfohlen, möglichst wenig von diesen Produkten zu verzehren. Das liegt daran, dass sie viele gesättigten Fettsäuren enthalten, welche in Verdacht stehen, sich negativ auf die Blutfette und die Herzgesundheit auszuwirken. Die Beweise für diesen Verdacht sind jedoch spärlich. Aus diesem Grund untersuchte ein internationales Forscherteam, wie sich der Konsum von Milchprodukten allgemein und der Verzehr spezieller Milchprodukte auf die Herzgesundheit und das Sterberisiko auswirkt.

### Wissenschaftler befragten 136384 Personen aus 21 verschiedenen Ländern nach ihrem Konsum von Milchprodukten

Die Wissenschaftler befragten 136384 Personen zwischen 35 und 70 Jahren aus 21 verschiedenen Ländern, wie häufig welche Milchprodukte bei ihnen auf dem Speiseplan standen. Zu den Milchprodukten zählten Milch, Joghurt und Käse. Die Wissenschaftler protokollierten, wie häufig es zu Todesfällen, Schlaganfällen, nicht tödlichen Herzinfarkten oder Herzschwächen kam. Die Patienten wurden 9,1 Jahre lang begleitet.

### Milchprodukte wirkten sich positiv auf das Sterberisiko und auf das Herz-Kreislauf-System aus

Die Auswertung der Daten zeigte, dass in dem Beobachtungszeitraum 10567 Personen von einem der oben erwähnten dramatischen Ereignissen betroffen waren – 5855 von diesen Fällen betrafen das Herz-Kreislauf-System. Auffällig war, dass ein höherer Verzehr von Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für die genannten dramatischen Ereignisse einherging. Spezielle statistische Analysen ergaben, dass Personen, die mehr als zwei Portionen Milchprodukte am Tag zu sich nahmen, im Vergleich zu Personen, die komplett auf diese verzichteten, ein um 17 % geringeres

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

allgemeines Sterberisiko hatten. Auch das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, war bei den Personen, die mindestens 3-mal täglich Milchprodukte aßen, geringer (um 23 % geringeres Risiko). Ähnliches wurde bezüglich Schlaganfall (um 34 % geringeres Risiko) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (um 22 % geringeres Risiko) festgestellt. Dahingegen schienen Herzinfarkte in keinem Zusammenhang mit dem Konsum von Milchprodukten zu stehen.

**Milch, Joghurt, Käse und Butter wirkten sich unterschiedlich auf die Gesundheit aus**

Betrachteten die Wissenschaftler bestimmte Milchprodukte getrennt voneinander, fiel auf, dass sowohl Milch als auch Joghurt das Risiko für die dramatischen Ereignisse reduzierten. Personen, die mehr als eine Portion Milch am Tag tranken, hatten nämlich ein um 10 % geringeres Risiko für diese Ereignisse im Vergleich zu Personen, die komplett auf Milch verzichten. Deutlicher war der positive Effekt bei Joghurt. Personen, die mindestens zweimal am Tag Joghurt aßen, hatten ein um 14 % geringeres Risiko als Personen, die nie zum Joghurt griffen. Der Verzehr von Käse schien hingegen keinen Einfluss auf das Risiko für die genannten Ereignisse zu haben, ebenso wie der Konsum von Butter (dieser war bei den beobachteten Personen jedoch generell niedrig).

Der Genuss von Milchprodukten wirkte sich somit positiv auf das Sterberisiko und auf das Herz-Kreislauf-System aus. Dabei hatten verschiedene Milchprodukte einen unterschiedlichen Einfluss. Während der schützende Effekt bei Joghurt am größten zu sein schien, schienen Käse und Butter keinen Einfluss auf das Eintreten der genannten dramatischen Ereignisse zu haben.

**Referenzen:**

Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, Sheridan P, Mohan V, Iqbal R, Gupta R, Lear S, Wentzel-Viljoen E, Avezum A, Lopez-Jaramillo P, Mony P, Varma RP, Kumar R, Chifamba J, Alhabib KF, Mohammadifard N, Oguz A, Lanas F, Rozanska D, Bostrom KB, Yusoff K, Tsolkile LP, Dans A, Yusufali A, Orlandini A, Poirier P, Khatib R, Hu B, Wei L, Yin L, Deeraili A, Yeates K, Yusuf R, Ismail N, Mozaffarian D, Teo K, Anand SS, Yusuf S; Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study investigators. Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet. 2018 Sep 11. pii: S0140-6736(18)31812-9. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31812-9. [Epub ahead of print]

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

# MERKZETTEL

## für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

### Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

### Meine Fragen

### Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

### Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“



Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom