

Schützen Milchprodukte vor kardiovaskulären Ereignissen?

k -- Dehghan M, Mente A, Rangarajan S et al. Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet. 2018 Nov 24;392:2288-97

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Paolo M. Suter

Warum diese Studie?

Zur Verhütung kardiovaskulärer Erkrankungen wird empfohlen, die Einnahme gesättigter Fettsäuren, die hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen, zu beschränken und sie durch ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen. In den letzten Jahren haben allerdings einige Studien eine schützende Wirkung von Milchprodukten gezeigt. Die grosse Kohortenstudie «PURE» (The Prospective Urban Rural Epidemiology) wird in 21 Ländern durchgeführt (vgl. «Kochsalz und kardiovaskuläres Risiko» in infomed-screen 6/2018). In der vorliegenden Auswertung wurde die Einnahme von Milchprodukten bei 136'384 Teilnehmenden protokolliert und ihr Einfluss auf Mortalität und kardiovaskuläre Erkrankungen untersucht.

Was hat man gefunden?

Während der Beobachtungszeit von 9,1 Jahren traten 6796 Todesfälle und 5855 kardiovaskuläre Ereignisse auf. Bei einer täglichen Einnahme von mehr als zwei Portionen von Milchprodukten war das relative Risiko der folgenden Ergebnisse im Vergleich mit Personen ohne Konsum von Milchprodukten signifikant reduziert: Gesamtmortalität kombiniert mit allen klinisch bedeutsamen Herz-Kreislauf-Ereignissen auf 0,84 (95% CI 0,75-0,94); Gesamtmortalität allein auf 0,83 (0,72-0,96); nicht-kardiovaskuläre Mortalität auf 0,86 (95% CI 0,72-1,02); kardiovaskuläre Mortalität auf 0,77 (0,58-1,01); alle bedeutsamen kardiovaskulären Ereignisse auf 0,78 (0,67-0,90); Schlaganfälle auf 0,66 (0,53-0,82). Mehr als eine Portion Milch oder Joghurt täglich ergab eine signifikante Verringerung der Gesamtergebnisse; Käse und Butter führten zu keinen signifikanten Veränderungen.

Wie wird es gedeutet?

Höherer Konsum von Milchprodukten senkte in dieser Untersuchung die Mortalität und die Häufigkeit von kardiovaskulären Ereignissen, insbesondere von Schlaganfällen – ein Widerspruch zu aktuellen Ernährungsempfehlungen. Die Autorinnen und Autoren folgern, dass in Ländern mit niedrigem bis mittlerem Einkommen, in denen viel weniger Milchprodukte konsumiert werden als in Nordamerika und Europa, zumindest nicht davon abgeraten werden sollte.

Screen-Kommentar

Obwohl auch andere Studien Milchprodukten eine schützende Wirkung vor kardiovaskulären Ereignissen zuschreiben, ist noch unklar, ob diese Ergebnisse für unsere Ernährungsgewohnheiten

zutreffen. Es besteht noch kein Grund, die Empfehlungen bei uns zu ändern. Viele Studien zeigen die Vorteile einer Mittelmeerdiet mit viel Gemüse, Früchten und ungesättigten Pflanzenölen. Milch und Milchprodukte werden bei uns genügend konsumiert und sind auch sinnvoll, z.B. für die Zufuhr von Kalzium und Proteinen. Zur Reduktion von gesättigten Fettsäuren und Kalorien scheinen aber fettreduzierte Produkte angebracht.

Zusammengefasst und kommentiert von Peter Koller