

Ernährung und koronare Herzkrankheiten

Im Zusammenhang mit Atherosklerose und koronaren Herzkrankheiten (KHK) stehen die tierischen Nahrungsmittel, und insbesondere die Milch, immer wieder im Mittelpunkt der Diskussion: Einerseits werden sie wegen der darin enthaltenen gesättigten Fettsäuren als negativ eingestuft, andererseits enthalten sie Kalzium, bioaktive Peptide und andere Inhaltsstoffe, die einen positiven Einfluss auf verschiedene Risikofaktoren der KHK (z.B. Blutdruck, Körpergewicht) ausüben sollen.



eingeteilt werden. Weitere medizinische Untersuchungen folgten alle fünf Jahre. Die aufgetretenen Fälle von IHK und ISA wurden am Ende der Studie statistisch mit dem Milchkonsum in Verbindung gebracht, und unter Berücksichtigung von möglichen anderen Einflussfaktoren wurden die sich daraus ergebenden relativen Risiken berechnet.

Studienverlauf

Im Verlauf der Studie wurden 439 Fälle von ischämischen Herzerkrankungen und 185 Fälle von ischämischen Schlaganfall registriert. Dabei zeigte sich für Männer mit einem Milchkonsum von über 570 ml, verglichen mit Männern, die keine Milch trinken, ein reduziertes relatives Risiko, an IHK und ISA zu erkranken (hazard ratio 0,64 vgl. mit 1,0). Bei Männern, bei denen zu Beginn der Studie schon Hinweise auf eine bestehende Gefäßerkrankung vorhanden waren, senkte ein hoher Milchkonsum das Risiko sogar noch stärker (hazard ratio 0,37), wobei jedoch in beiden Fällen keine statistische Signifikanz zu finden war (1). Wurde nur die Subgruppe von Männern ausgewertet, welche das siebentägige Wiegeprotokoll geführt hatten (n = 665), zeigte sich bei den Männern mit einem überdurchschnittlichen Milchkonsum eine signifikante Reduktion des ISA (relative odds 0,52, p = 0,05) und eine nicht signifikante Risikoreduktion für IHK (relative odds 0,88, p = 0,59) gegenüber denjenigen mit einem unterdurchschnittlichen Milchkonsum (2).

Weitere Publikationen zum Thema

In einer weiteren Publikation (3) fassten die Autoren ihre Resultate und solche aus anderen Studien zusammen. Die Arbeit umfasste – die eigene Studie eingeschlossen – zehn prospektive Kohortenstudien mit insgesamt 399 761 Männern und Frauen über Untersuchungszeiträume von 8 bis 28 Jahren. Alle Studien mit einer Ausnahme fanden ein reduziertes Risiko für IHK und ISA beim jeweils höchsten Milchkonsum, verglichen mit dem tiefsten. Eine Analyse über alle Daten hinweg lieferte ein leicht tieferes Erkrankungsrisiko (relative odds 0,84) der Milchkonsumenten mit dem höchsten Milchverbrauch, verglichen mit denen mit dem tiefsten. Die Autoren schätzen es als unwahrscheinlich ein, dass ein schädlicher Effekt von Milch in all den Studien übersehen werden konnte.

Das Resultat überrascht nicht sehr, wenn man sich in Erinnerung ruft, dass Milch und Milchprodukte einige Inhaltsstoffe enthalten (4), die durch ihre vorteilhafte Wirkung auf verschiedene Risikofaktoren zum Schutz vor koronaren Herzkrankheiten beitragen können. ■

Korrespondenzadresse:

Alexandra Schmid
Forschungsanstalt Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP
Schwarzenburgstr. 161
3003 Bern

Literatur:

1. Elwood PC, Pickering JE, Fehily AM, Hughes J, Ness AR. Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke I. Evidence from the Carphilly cohort. *Eur J Clin Nutr* (2004) 58, 711–717.
2. Elwood PC, Strain JJ, Robson PJ, Fehily AM, Hughes J, Pickering J, Ness A. Milk consumption, stroke and heart attack risk: evidence from the Carephilly cohort of older men. *J Epidemiol Community Health* (2005) 59, 502–505.
3. Elwood PC, Pickering JE, Fehily AM, Hughes J, Ness AR. Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke II. Evidence from cohort studies. *Eur J Clin Nutr* (2004) 58, 718–724.
4. Pfeuffer M, Schrezenmeir J. Bioactive substances in milk with properties decreasing risk of cardiovascular diseases. *Br J Nutr* (2000) 84, Suppl. 1, 155–159.

Alexandra Schmid

Ausschlaggebend ist jedoch nicht eine Einzelsubstanz, sondern die Wirkung eines Lebensmittels als Ganzes. Diese Wirkung wird am besten in Bezug auf einen klinischen Endpunkt hin beurteilt. Das wurde im Rahmen einer im Jahr 2004 im «European Journal of Clinical Nutrition» veröffentlichten prospektiven Kohortenstudie gemacht (1). In dieser Studie wurde untersucht, wie sich ein hoher Milchkonsum auf das Risiko, an ischämischen Herzkrankheiten (IHK) und ischämischen Schlaganfall (ISA) zu erkranken, auswirkt. Anfang der Achtzigerjahre wurden 2512 Männer, geboren zwischen 1920 und 1935, in die Studie aufgenommen und bis jetzt über 20 Jahre beobachtet (bis zum Jahr 2000). Bei einer medizinischen Eintrittsuntersuchung mussten alle Männer einen detaillierten semi-quantitativen Verzehrshäufigkeiten-Fragebogen und ein Drittel der Männer zusätzlich ein siebentägiges Wiegeprotokoll ausfüllen. Sie konnten dadurch in vier Subgruppen mit einem Milchverbrauch von 0, < 285 ml, 285 bis 570 ml und > 570 ml (570 ml = 1 pint)