

Milchkonsum hilfreich beim metabolischen Syndrom

Das metabolische Syndrom, auch als Syndrom X oder Insulinresistenzsyndrom bekannt, umfasst verschiedene Risikofaktoren: unter anderem Bluthochdruck, niedriger HDL-Gehalt, Hypertriglyzeridämie, hoher Glukosespiegel und abdominales Übergewicht. Nach amerikanischen Untersuchungen nimmt die Prävalenz des metabolischen Syndroms bei Erwachsenen mit steigendem Alter zu und kann bis zu 45 Prozent der über 60-Jährigen betreffen (1). Bei einem solch komplexen Bild verschiedener Risikofaktoren ist es erstaunlich, dass der Konsum von Milch zu deren Prävention beitragen soll. Einige neuere Untersuchungen weisen jedoch deutlich darauf hin.

(0–< 10, 10–< 16, 16–< 24, 24–< 35 und (35-mal pro Woche) eingeteilt. Im Folgenden wurde die über 10 Jahre kumulierte Inzidenz bei einem Konsum von bis zu 10 mit über 35 Milchportionen/Woche verglichen. Bei den Personen mit einem BMI von mehr als 25 wurde eine Inzidenz bei der Adipositas von 64,8 gegenüber 45,1 Prozent ($p < 0,001$), beim Bluthochdruck von 22,9 gegenüber 8,7 Prozent ($p < 0,001$), bei der abnormalen Glukose-Homöostase von 29,1 gegenüber 15,5 Prozent ($p < 0,01$) und bei der Dyslipidämie von 21,4 gegenüber 13,0 Prozent ($p = 0,07$) nachgewiesen. Keine signifikanten Unterschiede bei diesen Parametern wurden bei normalgewichtigen Personen ($BMI < 25$) gefunden. Nach den Autoren kann ein erhöhter Konsum von Milchprodukten übergewichtige Personen vor der Entwicklung von Adipositas und Insulinresistenzfaktoren schützen. Dass der Milchverzehr zu einer Gewichtsreduktion beitragen kann, bestätigen auch die Untersuchungen von Zemel (3) an übergewichtigen Personen.

Milch und Bluthochdruck

In der Quebec Cardiovascular Study wurden 2000 Männer ohne kardiovaskuläre Krankheiten ausgewählt und von 1985 an während 13 Jahren beobachtet (4). Mit einem halbquantitativen Ernährungsfragebogen wurde damals eine mittlere tägliche Aufnahme

von 1,5 ($\pm 1,3$) Portionen Milchprodukte ermittelt. Bei Männern, die mehr als 1,2 Portionen konsumierten, wurden ein tieferer systolischer Blutdruck ($p = 0,007$) sowie reduzierte Plasma-LDL-Cholesterin- ($p = 0,04$) und apoB-Konzentrationen ($p = 0,05$) im Vergleich zu den Männern mit weniger als 1,2 Portionen festgestellt. Bereits in der DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)-Studie, bei der einer Gruppe Früchte und Gemüse und einer weiteren noch zusätzlich fettreduzierte Milch verabreicht wurde, zeigte sich bei den hypertensiven und nichthypertensiven Patienten mit der verabreichten Milch eine zusätzliche signifikante Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks um 4,1 und 2,6 resp. 2,7 und 1,8 mmHg (5). In einer schwedischen Fall-Kontroll-Studie war der abgeschätzte Milchfettverzehr negativ assoziiert mit dem Insulinresistenzsyndrom (6). Insgesamt kann festgestellt werden, dass beim metabolischen Syndrom der regelmässige Milchverzehr ein nicht zu unterschätzendes präventives Potenzial aufweist. ■

Autoren:

Robert Sieber und Alexandra Schmid
Agroscope Liebefeld-Posieux
Eidg. Forschungsanstalt für Nutztiere und
Milchwirtschaft (ALP), Bern

Literatur:

Auf Anfrage bei der Redaktion erhältlich.

Robert Sieber und Alexandra Schmid

Milch und Körpergewicht

In der prospektiven CARDIA (Coronary Artery Risk Developments in Young Adults)-Studie wurden 3157 Personen im Alter von 18 bis 30 Jahren ausgewählt und während 10 Jahren in Bezug auf Übergewicht, Bluthochdruck, abnormale Glukose-Homöostase und Dyslipidämie beobachtet (2). Die Probanden wurden zu Beginn der Studie nach ihrem Körpergewicht (25 und $< 25 \text{ kg/m}^2$) und nach den verzehrten Mengen an Milchprodukten

