

Milchprodukte und entzündliche rheumatische Erkrankungen

NICOLE LANGENEGGER UND BARBARA WALTHER

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Rheuma ein Überbegriff für Erkrankungen der Bewegungsorgane, meist in Verbindung mit Schmerzen und häufig auch Bewegungseinschränkungen. 3 bis 4 Portionen Milch und Milchprodukte decken nicht nur den Kalziumbedarf, sondern senken auch das Risiko, an Gicht zu erkranken.

Rheumaerkrankungen werden in vier Gruppen eingeteilt, unter anderen in entzündliche rheumatische Erkrankungen. Diese entzündlichen Erkrankungen können in Gelenken, an der Wirbelsäule sowie in der Muskulatur oder in Gefässen auftreten. Vertreter der entzündlichen rheumatischen Erkrankungen sind zum Beispiel die Rheumatoide Arthritis (RA) sowie die Gicht. Etwa 1 Prozent der Bevölkerung ist von diesen zwei Krankheitsbildern betroffen.

Die Arachidonsäure, die vom Körper selbst gebildet werden kann, aber hauptsächlich über fettreiche tierische Lebensmittel zugeführt wird, gilt als entzündungsfördernd. Daher empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen unter anderem den Konsum von Butter, Käse und Rahm einzuschränken. Milchprodukte sollen aber nicht aus dem Ernährungsplan gestrichen werden, da sie eine wichtige Kalziumquelle sind. Bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen wird häufig Kortison eingesetzt, das einen negativen Effekt auf die Knochenmineralisation hat und dadurch das Osteoporoserisiko erhöht. Deshalb sollen auch Patienten mit rheumatoider Arthritis täglich drei bis vier Portionen Milch oder Milchprodukte

konsumieren, jedoch die fettreduzierten Varianten bevorzugen. Die Empfehlung geht so weit, dass Kortison in Kombination mit Milch oder einem Milchprodukt eingenommen werden soll. Studien haben gezeigt, dass durch fettreduzierte Milchprodukte die Kalziumzufuhr sichergestellt und das Risiko, an Gicht zu erkranken, reduziert werden konnte. Denn die Milchproteine Kasein und Laktalbumin haben die Fähigkeit, die Harnsäurespiegel im Serum, bei gesunden Probanden, zu senken. Auch bei Personen, die an RA litten und nicht mittels herkömmlicher medikamentöser Therapie behandelt werden konnten, hatte ein Molkenproteinkonzentrat, das reich an natürlichen Antikörpern der Milch war, einen positiven Effekt auf den Verlauf der Krankheit. Dies zeigt, dass es in Milch und Milchprodukten Inhaltsstoffe gibt, die in angereicherter Form das Krankheitsbild der Rheumatoiden Arthritis verbessern können.

Omega-3-Fettsäuren können im Gegensatz zur Arachidonsäure Entzündungsprozesse günstig beeinflussen. Grundsätzlich werden Milchprodukte nicht als «gute» Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren angesehen. Aber verschiedene Analysen von Proben aus Schweizer Bergmilch zeigten, dass diese im Sommer eine



signifikant höhere Menge an Omega-3-Fettsäuren als im Winter aufweist. Ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften werden den Konjugierten Linolsäuren (CLA) zugeschrieben, die in Milch und Milchprodukten prominent vertreten sind und durch gezielte Fütterung noch angereichert werden können. Ob die Bevorzugung solcher Milch und Milchprodukte bei Personen mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen einen positiven Effekt haben könnte, steht bis anhin jedoch noch offen.

Korrespondenz:

Nicole Langenegger und Barbara Walther
Forschungsanstalt Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP-Haras
Schwarzenburgerstr. 161, 3003 Bern

Die Literatur ist bei den Autorinnen einsehbar.