

# Kardiovaskuläres Risiko: Der Einfluss von Milch und Milchprodukten

**Nicolai Worm**

**Dutzende epidemiologische und experimentelle Studien fanden kein Risiko für metabolischvaskuläre Erkrankungen durch den Konsum von Milch und Milchprodukten. Doch nur aufgrund ihres Gehalts an gesättigten Fettsäuren stehen sie weiterhin in der Diskussion.**

Milchfett ist reich an verschiedensten gesättigten Fettsäuren. Nur drei erhöhen unter experimentellen Bedingungen das LDL-Cholesterin: Laurin-, Myristin- und Palmitinsäure (C12:0, C14:0 und C16:0). Sie steigern allerdings auch das HDL-Cholesterin, sodass sie das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin nicht verändern (1). Ihre anderen kurz-, mittel- und langkettigen gesättigten Fettsäuren haben keinen Einfluss auf das Cholesterin. Milchfett enthält weiterhin die gesättigte Pentadecansäure (C15:0), die das kardiovaskuläre Risiko senkt (2, 3), und auch die gesättigte Phytansäure (C20:0), die den Zuckerstoffwechsel günstig beeinflusst (4). Unabhängig davon sind für verschiedene kurz- und mittelkettige wie auch für trans-ungesättigte Fettsäuren im Milchfett arteriosklerosehemmende, gefässschützende, antibakterielle und antivirale Wirkungen nachgewiesen (4, 5).

## Nahrungsmittel statt Nährstoffe

Die Wirkung der Nahrung ist mehr als die Wirkung der Summe ihrer Teile: Deshalb sollen die Auswirkungen der ganzen natürlichen Nahrungsmittel mit allen in ihrer Matrix eingebundenen biologisch wirksamen Nährstoffen betrachtet werden.

Bis heute werden Lebensmittel aber auf Basis der isolierten Wirkung eines oder mehrerer Nährstoffe in ihrer gesundheitlichen Bedeutung beurteilt. So gelten in aktuellen Empfehlungen immer noch alle Lebensmittel mit höherem Gehalt an gesättigten Fettsäuren pauschal als problematisch. Es wird empfohlen, deren Konsum zu mindern oder die fettreduzierten Varianten zu wählen. Dieser reduktionistische Ansatz stammt aus den frühen Zeiten der Ernährungsforschung, die auf die damals weitverbreiteten Mangelkrankungen



fokussiert war. Für die Prävention von chronischen Erkrankungen ist dieser Ansatz jedoch nicht tauglich (3, 6).

Aufgrund ihres hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren besonders betroffen sind die Milch und insbesondere vollfette Milchprodukte. Ignoriert werden dabei nicht nur all die verschiedenen nachweislich günstigen Wirkungen gesättigter Fettsäuren, sondern auch die beste Evidenz aus epidemiologischen und kontrollierten Interventionsstudien zu klinisch relevanten Endpunkten (siehe unten). Trotzdem wiederholt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2018 in ihren neuesten Leitlinien die Empfehlung, den Konsum von Nahrungsmitteln mit höherem Gehalt an gesättigten Fettsäuren einzuschränken (7). Zu befürchten ist, dass nationale Fachgesellschaften die WHO-Vorgaben unkritisch übernehmen (8).

## Evidenz versus Vorurteile

Aus den letzten Jahrzehnten liegen Ergebnisse aus Dutzenden randomisierten, kontrollierten Experimenten und epidemiologischen Studien zum Einfluss des Konsums von Milch und Milchprodukten vor. Darüber hinaus gibt es diverse zusammenfassende systematische Reviews und Metaanalysen (Übersicht in 3, 6). Inzwischen liegt sogar eine aktuelle Metaanalyse der älteren einzelnen Meta-Analysen vor (9). Vor diesem Hintergrund hat sich eine mehr als überzeugende Beweislage gebildet. Zusammenfassend ergibt sich folgende Evidenz:

- Reines Milchfett (Butter) hat zwar einen leichten LDL-Cholesterin-erhöhenden Ef-

fekt, jedoch weisen die Langzeitbeobachtungsstudien für Butterkonsum weder ein erhöhtes Risiko für koronare Herzkrankheit (Herzinfarkt), noch für Hirninfarkt, noch für andere relevante kardiovaskuläre Endpunkte aus (3, 6, 10).

- Käse und fermentierte Milchprodukte üben keine LDL-Cholesterin-steigernde, sondern sogar eher eine LDL-senkende Wirkung aus (4, 11–14).
- Milch und Milchprodukte im Allgemeinen – auch Produkte aus vollfetter Milch – sind nicht mit erhöhtem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen assoziiert.
- Fermentierte Milchprodukte (Käse, Joghurt, Kefir) sind mit gemindertem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen assoziiert.

## Fazit

Milch und Milchprodukte sind Teil einer gesundheitsfördernden Ernährung, wobei es für fettreduzierte Varianten keinen Gesundheitsvorteil gibt. Der Verzehr von probiotikahaltigen, fermentierten und ungesüßten Produkten wie Käse und Joghurt ist offenbar besonders gesund (3).

### Literatur

Das Literaturverzeichnis finden Sie unter [www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition) > Fachbibliothek > Kardiologie und koronare Herzkrankheiten

### Korrespondenz

Prof. Dr. Nicolai Worm  
Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, Saarbrücken  
[www.nicolai-worm.de](http://www.nicolai-worm.de)