

Haben Vollmilchtrinker ein geringeres Risiko für die koronare Herzkrankheit?

Datum: 14.05.2018

Original Titel:

Whole milk consumption and risk of cardiovascular disease and mortality: Isfahan Cohort Study.

„Alkohol löst keine Probleme, aber das tut Milch auch nicht“. Ob dieser Spruch tatsächlich zutrifft, wird derzeit viel diskutiert. Löst Milch tatsächlich keine gesundheitlichen Probleme? Ist der Konsum gar gesundheitsschädlich? Oder kann das Milchtrinken dabei helfen, Erkrankungen vorzubeugen? Über den Einfluss von Milch auf die Gesundheit wird derzeit stark diskutiert. Auch was den Zusammenhang zwischen dem Milchkonsum und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dem Sterberisiko angeht, existieren widersprüchliche Daten.

Ein internationales Forscherteam untersuchte diesen möglichen Zusammenhang bei iranischen Einwohnern. Hierzu sammelten sie Daten von 5432 erwachsenen Iranern, die zu Beginn der Studie unter keiner Herz-Kreislauf-Erkrankung litten. Alle Studienteilnehmer füllten zu Beginn der Studie einen Fragebogen aus, in dem sie Angaben zu ihrem Milchkonsum und zu anderen Ernährungsfaktoren machten. Die Teilnehmer wurden im Mittel 10,9 Jahre lang begleitet. Während der Studiendauer erkrankten 705 Patienten neu an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Von diesen entwickelten 564 Patienten eine koronare Herzkrankheit (KHK) und 141 Patienten erlitten einen Schlaganfall. Bei dem Vergleich des Milchkonsums der Studienteilnehmer fiel auf, dass die Personen, die zwar Vollmilch tranken, dies jedoch nicht täglich, im Vergleich zu Personen, die nie Vollmilch zu sich nahmen, ein geringeres Risiko hatten, an KHK zu erkranken. Das Schlaganfallrisiko wurde durch den Milchkonsum hingegen nicht beeinflusst. Interessant war, dass ein täglicher Milchkonsum hingegen nicht mit der KHK und mit Schlaganfällen in Zusammenhang stand. Das allgemeine Sterberisiko stieg jedoch durch den täglichen Milchkonsum.

Milchtrinker, die nicht täglich zu der Vollmilch griffen, hatten somit ein geringeres Risiko für KHK als Personen, die nie Milch tranken. Dieser positive Effekt des Milchkonsums war jedoch verschwunden, wenn die iranischen Studienteilnehmer täglich Vollmilch tranken. Die Häufigkeit des Milchkonsums war demnach ausschlaggebend dafür, welchen gesundheitlichen Effekt dieser hatte.

Referenzen:

Talaei M, Hosseini N, van Dam RM, Sadeghi M, Oveisgharan S, Dianatkah M, Sarrafzadegan N. Whole milk consumption and risk of cardiovascular disease and mortality: Isfahan Cohort Study. Eur J Nutr. 2017 Nov 18. doi: 10.1007/s00394-017-1581-1.