

Gatternig K

**ATTICA-Studie: Hoher Milchkonsum wirkt positiv auf
KHK-relevante Entzündungsmarker**

Journal für Ernährungsmedizin 2011; 13 (2), 31

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



PUBLIZIERT & KOMMENTIERT

ATTICA-STUDIE: HOHER MILCHKONSUM WIRKT POSITIV AUF KHK-RELEVANTE ENTZÜNDUNGSMARKER

Panagiotakos DB, Pitsavos CH, Zampelas AD, Chrysohoou CA, Stefanadis CI. Dairy products consumption is associated with decreased levels of inflammatory markers related to cardiovascular disease in apparently healthy adults: the ATTICA study. *J Am Coll Nutr* 2010 Aug;29(4):357-364

EINFÜHRUNG

Bisher haben Milch und Milchprodukte in Studien zur Herzgesundheit eher schlecht abgeschnitten. Cholesterin und gesättigte Fettsäuren sollen das KHK-Risiko ungünstig beeinflussen. Neuere epidemiologische Studien liefern aber Hinweise darauf, dass sich Milchprodukte durchaus günstig auf Herzgesundheit, Schlaganfallrisiko, Körpergewicht, Blutdruck und Prävalenz des metabolischen Syndroms auswirken können. Eine systemische Entzündungsreaktion ist unter anderem an der Entstehung von Adipositas, Insulinresistenz, metabolischem Syndrom und KHK beteiligt. Verhaltens- und Lebensstilfaktoren, in erster Linie Ernährung und Bewegung, sind entscheidende Mediatoren zwischen Entzündungsgeschehen und KHK-Risiko. In dieser randomisierten Querschnittsstudie wurde anhand der Level von Entzündungsmarkern untersucht, ob eine vermehrte Aufnahme von Milchprodukten den Entzündungsprozess bei gesunden Erwachsenen ohne KHK-Vorgeschichte unterdrücken kann.

STUDIENAUFBAU

Die Studienpopulation bestand aus 1514 gesunden Männern und 1528 gesunden Frauen aus Attica in Griechenland zwischen 18 und 89 Jahren und ohne kardiovaskuläre Vorgeschichte oder andere chronische Erkrankungen. Der Gesundheits- und Ernährungsstatus wurde mittels Blutabnahme und Food Frequency Questionnaire (FFQ) ermittelt. Dabei wurden Portionen und Häufigkeit des Verzehr von Milch und Milchprodukten genauestens definiert (1 = selten, 8 – 11mal/Woche, 2 = mäßig, 11 – 14mal/Woche, 3 = regelmäßig, > 14mal/Woche). Fragen zu demografischen Charakteristika betrafen Alter, Geschlecht, Ausbildung, Rauchverhalten und Freizeitgestaltung. Über das Blutbild wurden CRP, IL-6 und TNF- α ermittelt. Weiters wurden BMI und Blutdruck gemessen und das Risiko für Hyper-

tonie, Hypercholesterinämie und Diabetes abgeschätzt. Über eine statistische Analyse wurde die Interaktion zwischen der Aufnahme von Milch und Milchprodukten, potentiellen Einflussfaktoren und Entzündungsgeschehen ermittelt.

RESULTATE

Der durchschnittliche Konsum von Milchprodukten lag bei Männern bei $11,1 \pm 4,1$ und bei Frauen bei $12,1 \pm 5,1$ Portionen/Woche. Am häufigsten wurden Vollmilch, Joghurt und Käse verzehrt. Individuen mit moderatem Konsum (11 bis 14 Portionen/Woche) waren generell jünger und eher weiblich, ernährten sich mit mediterraner Mischkost, hatten einen niedrigeren Cholesterinspiegel, geringere Triglycerid-Werte und seltener Hypercholesterinämie. Der Cholesterinspiegel zeigte keinen Unterschied zwischen dem Verzehr von Voll- und Magermilchprodukten. Die Level für CRP, IL-6 und TNF- α waren bei moderatem (11 bis 14 Port. /Woche) und hohem (> 14 Port. /Woche) Verzehr von Milch und Milchprodukten deutlich niedriger als geringem Verzehr (< 11 Port. /Woche). Es zeigte sich eine signifikante Assoziation zwischen dem Konsum von Milchprodukten und Entzündungsmarkern. Ein starker inverser Zusammenhang besteht zwischen dem Verzehr von Magermilchprodukten und dem Level für verschiedene entzündliche Marker, die mit KHK in Beziehung stehen.

DISKUSSION

Die Ergebnisse bisheriger Untersuchungen zur Assoziation zwischen Milchprodukten und KHK-Risiko sind sehr widersprüchlich, was überwiegend auf Unterschiede in Ländern und Populationen zurückzuführen ist (genetischer Hintergrund, Lebensstil, Klima, Lebenserwartung, medizinische Versorgung, Ernährungsgewohnheiten, Kalorienaufnahme). Die vorliegende Studie konnte zeigen, dass die CRP-, IL-6- und TNF- α -Level bei höherem Konsum

von Milchprodukten deutlich niedriger sind. Es ergeben sich Hinweise darauf, dass gewisse Nährstoffe der Milch den Entzündungsprozess bei gesunden Erwachsenen unterdrücken können. Allerdings konnten bisher keine kausalen Mechanismen definiert werden. Ein übermäßiger Genuss von Milch und Milchprodukten, vor allem Butter, wurde in einigen Studien mit einem erhöhten KHK- und Krebs-Risiko in Verbindung gebracht. Andere Arbeiten zeigten keine Assoziation zwischen übermäßigem Verzehr und Krebs-Risiko. Neben dem diskutierten Schutz vor kardiovaskulären Erkrankungen sind Milch und Milchprodukte in erster Linie für die Knochengesundheit von Bedeutung. Die allgemeinen Empfehlungen liegen daher bei 2 bis 3 Portionen pro Tag.

CONCLUSIO

Die vorliegende Studie konnte eine günstige Assoziation zwischen einem hohen Konsum von Milch und Milchprodukten und einem daraus resultierenden geringeren Level verschiedener Marker für chronische Entzündungen bestätigen.

Die Ergebnisse waren unabhängig von Einflussfaktoren wie Ernährungs- oder Lebensstilgewohnheiten. Bisherige Studien zeigten diesbezüglich sehr widersprüchliche Resultate.

So konnte der hohe Konsum von Milch und Milchprodukten sowohl mit einem erhöhten KHK-Risiko als auch mit einer allgemeinen Verbesserung der Herzgesundheit in Verbindung gebracht werden. Weitere Studien werden noch benötigt, um die Ergebnisse zu bestätigen oder zu widerlegen.

Mag. Karin Gatterner, Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin, Alserstraße 14/4a, 1090 Wien, E-Mail office@oeaie.org