

## Milchverzehr

### Zwischenergebnisse zum Projekt „Update: Milch – Neues aus der Wissenschaft“

Das Institut für Evidenz in der Medizin (IfEM) am Universitätsklinikum Freiburg hat im Rahmen des Projekts „Update: Milch – Neues aus der Wissenschaft“ eine Netzwerkmetaanalyse mit insgesamt 19 randomisiert kontrollierten Studien (RCTs) und 1427 Teilnehmenden zum Thema Milch und Milchprodukte und kardiometabolische Risikofaktoren durchgeführt [1]. Beteiligt sind außerdem das Institut für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München (TUM) und das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) [2].

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Milchprodukten sind aufgrund uneinheitlicher Studienergebnisse immer wieder Gegenstand wissenschaftlicher Debatten. Ziel dieser systematischen Übersichtsarbeit und Netzwerkmetaanalyse (NMA) war es daher, die Auswirkungen verschiedener Milchprodukte auf Marker der kardiometabolischen Gesundheit zu vergleichen.

Um einen Überblick über die wissenschaftlich gesicherten Ergebnisse zu bekommen, wurde eine systematische Suche in drei Datenbanken durchgeführt (MEDLINE, *Cochrane Central Register of Controlled Trials* [CENTRAL], und *Web of Science*; Suchdatum: 23. September 2022). Diese Studie umfasste 19 randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) mit einer Interventionsdauer von  $\geq 12$  Wochen, in denen zwei der in Frage kommenden Interventionen miteinander verglichen wurden (z. B. hoher Konsum von Milchprodukten [ $\geq 3$  Portionen/Tag oder die gleiche Menge in Gramm pro Tag], Vollmilchprodukte, fettarme Milchprodukte, natür-

lich fermentierte Milchprodukte und Milchprodukte mit niedrigem Milchkonsum/Kontrolle [0–2 Portionen/Tag oder übliche Ernährung]). Eine paarweise Metaanalyse und NMA unter Verwendung eines Modells mit zufälligen Effekten wurde im frequentistischen Rahmen (objektive Wahrscheinlichkeit) für 10 Outcomes durchgeführt (Körpergewicht, BMI, Fettmasse, Taillenumfang, Cholesterin niedriger Dichte, Cholesterin hoher Dichte, Triglyzeride, Nüchternblutglukose, glykiertes Hämoglobin und systolischer Blutdruck).

Die Studie zeigt, wer Milch oder Milchprodukte wie Joghurt und Käse zu sich nimmt, braucht kein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu befürchten. Denn der Konsum von Milch oder Milchprodukten hatte weder nachteilige Auswirkungen auf Körpergewicht, noch auf Blutfette oder Blutdruck. Sowohl fettarme als auch vollfette Milchprodukte verbesserten den systolischen Blutdruck, können aber gleichzeitig die Blutglukosekontrolle beeinträchtigen. Vollfettmilchprodukte



© Elena Medok/iStock/Getty Images Plus

können das HDL-Cholesterin im Vergleich zu einer Kontrolldiät erhöhen. Der Konsum von Joghurt scheint insgesamt etwas günstiger zu sein als der von Milch. Joghurt verbesserte demnach den Taillenumfang, die Triglyzeride und das HDL-Cholesterin im Vergleich zu Milch.

Zusammenfassend deuten die Ergebnisse darauf hin, dass es kaum belastbare Daten dafür gibt, dass ein höherer Milchkonsum nachteilige Auswirkungen auf Marker der kardiometabolischen Gesundheit hat.

#### Literatur

1. Kiesswetter E, Stadelmaier J, Petropoulou M, et al.: Effects of dairy intake on markers of cardiometabolic health in adults: a systematic review with network meta-analysis. *Adv Nutr* 2023;14(3): 438–50.
2. Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn): Zwischenergebnisse zum Projekt „Update: Milch“. Milch ist unbedenklich für das Herz. [www.kern.bayern.de/wissenschaft/331771/index.php](http://www.kern.bayern.de/wissenschaft/331771/index.php) (last accessed on 19 September 2023).

## Jodversorgung

### Meersalz enthält kaum Jod

Jod ist als wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone ein lebenswichtiges Spurenelement. Zur Vermeidung von Schilddrüsenerkrankungen ist eine gute Versorgung mit Jod wichtig. Da die Jodversorgung in der deutschen Bevölkerung rückläufig ist, wird empfohlen, beim Salzen grundsätzlich jodiertes Salz zu verwenden. Viele Verbraucher\*innen greifen zu Meersalz als vermeintliche Jodquelle.

Eine ausgewogene Ernährung ohne jodiertes Speisesalz deckt maximal die Hälfte der täglich empfohlenen Jodzufuhr ab. Da Meere reich an Jod sind und daher auch Algen und Seefische gute Jodquellen darstellen, gehen viele Menschen davon

aus, dass Meersalz zu einer guten Versorgung mit Jod beiträgt. Meersalz enthält jedoch ohne Anreicherung nicht mehr Jod als herkömmliches Speisesalz und eignet sich daher nicht als Ersatz für Jodsalz. Wer gerne Meersalz beim Ko-



© Ivan Balvan/iStock/Getty Images Plus

chen verwenden möchte, kann mit jodhaltigen Algen angereicherte Varianten nutzen.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW, Pressemeldung vom 17.08.2023