

# Milch- und Milchprodukte und ihre Auswirkung auf unsere Gesundheit

*Der Inhalt der folgenden Folien bezieht sich auf ein unveröffentlichtes Manuskript und kann sich noch ändern.*





 Zeit Online  
<https://www.zeit.de> › ZEIT ONLINE › ZEITmagazin

Kuhmilch: Die Milch macht's nicht mehr | ZEITmagazin

 AOK  
<https://www.aok.de> › ... › Ernährung › Lebensmittel

Ist Milch gesund?

 Zeit Online  
<https://www.zeit.de> › ZEIT ONLINE › Schlagzeilen

Weniger Lust auf Milch - Von Tradition zur ethischen Debatte

 BR  
<https://www.br.de> › Radio › Bayern 2

Gesund oder gefährlich: Warum Milch besser ist als ihr Ruf

 Zentrum der Gesundheit  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de> › milchprodukte

Milch ist ungesund

 BMEL  
<https://www.bmel.de> › themen › milch-zusammenfassung

Milch: Gesunde Vielfalt mit hoher Qualität

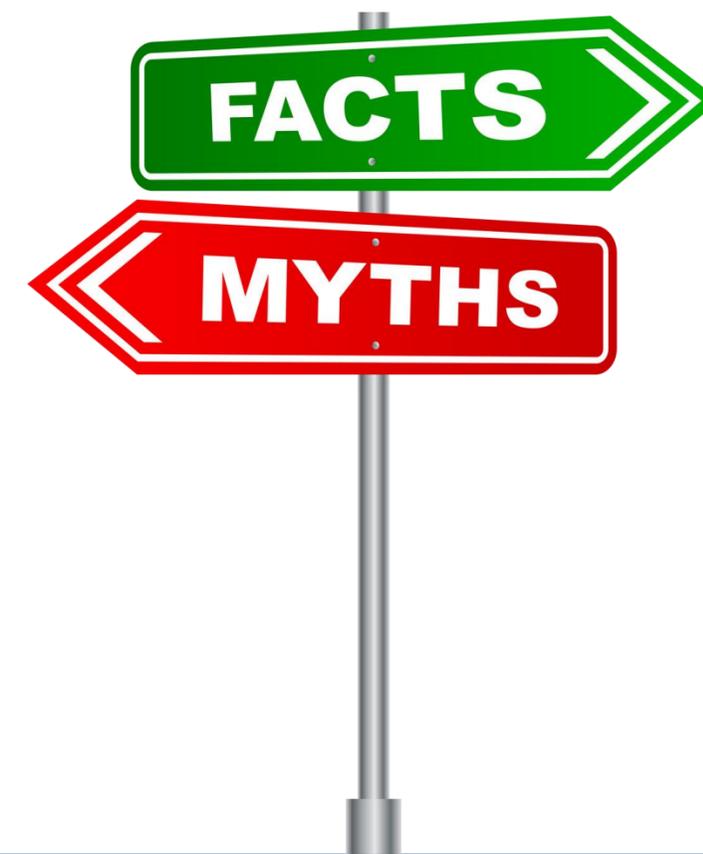
 quarks.de  
<https://www.quarks.de> › darum-ist-milch-nicht-giftig

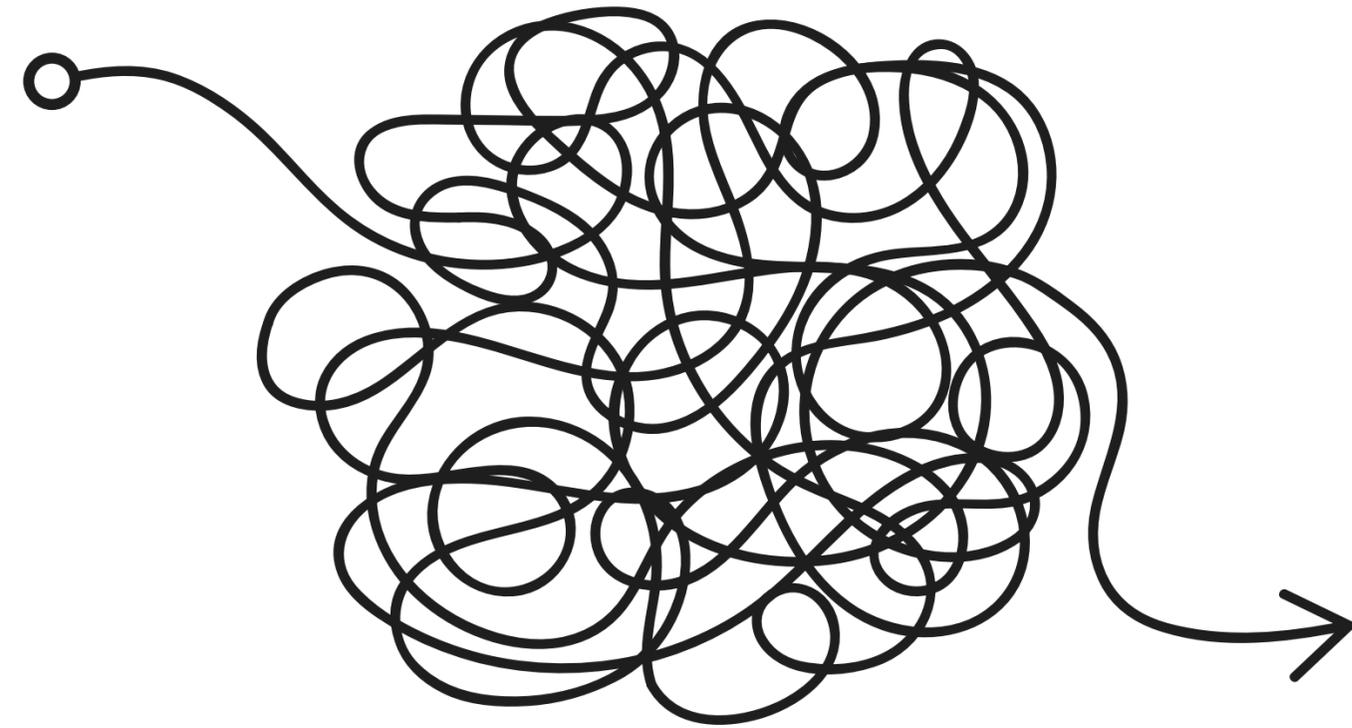
Milch: Macht sie uns krank?

 Zentrum der Gesundheit  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de> › milchprodukte

Kuhmilch - für die Gesundheit ungeeignet

Aber was stimmt  
denn jetzt?





# Association between Dairy Intake and Health Outcomes: A Scoping Review of the Literature

Stefanie Winkler und Saskia Akyil, Dora Meyer, Hans Hauner



Systematische  
Literaturrecherche in drei Datenbanken:  
Ovid Medline  
Ovid Embase  
Web of Science



Suchzeitraum:  
01.01.2014 bis 19.02.2024



Datum der Recherche:  
19.02.2024



Systematische Übersichtsarbeiten basierend auf:  
RCTs  
Prospektive Kohortenstudien  
Retrospektive Fall-Kontroll-Studien  
Querschnittsstudien



Population:  
Erwachsene Männer und Frauen



Keine geographische Limitation

# Milch + Milchprodukte

**MILCH**



**JOGHURT**



**KÄSE**



**MILCHPRODUKTE  
ALLGEMEIN**



**FERMENTIERTE  
MILCHPRODUKTE**

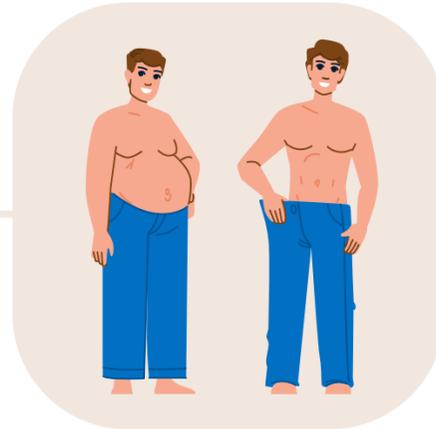


# Gesundheitsfolgen

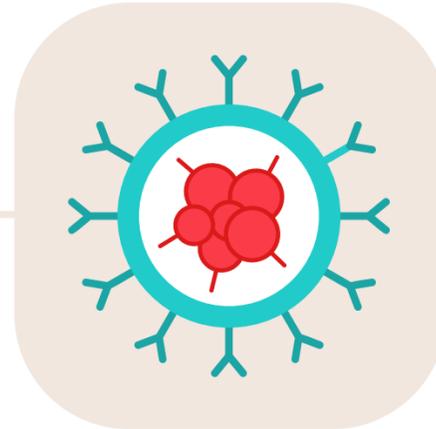
HERZ-KREISLAUF-  
GESUNDHEIT



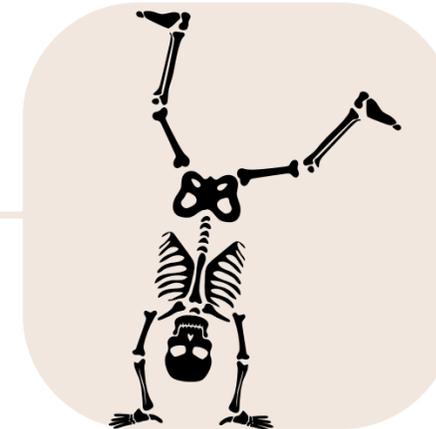
KÖRPERGEWICHT



KREBS



KNOCHEN- UND  
GELENK-  
GESUNDHEIT



TYP-2-DIABETES



MORTALITÄT



**1630**  
wissenschaftliche Übersichtsarbeiten  
wurden identifiziert

**84**  
wissenschaftliche Übersichtsarbeiten  
wurden eingeschlossen



**10**  
Berichte des World Cancer Research  
Fund wurden eingeschlossen



# Wirkungen des Konsums von Milch und Milchprodukten

## MILCH



19,1% Verringertes Risiko  
60,3% Neutral  
5,9% Erhöhtes Risiko  
14,7% Unentschieden

## JOGHURT



45,5% Verringertes Risiko  
45,5% Neutral  
0% Erhöhtes Risiko  
9 % Unentschieden

## KÄSE



37% Verringertes Risiko  
46,3% Neutral  
3,7% Erhöhtes Risiko  
13% Unentschieden

## MILCHPRODUKTE ALLGEMEIN



41,7% Verringertes Risiko  
46,4% Neutral  
6,0% Erhöhtes Risiko  
6,0% Unentschieden

## FERMENTIERTE MILCHPRODUKTE



72,2% Verringertes Risiko  
22,2% Neutral  
5,6% Erhöhtes Risiko  
0% Unentschieden

*\*Die Prozentsätze stellen den Anteil der Assoziationen mit Nachweisen für jedes Milchprodukt dar.*

## Milch + Yogurt + Käse + Milchprodukte Allgemein + Fermentierte Milchprodukte



**MILCHPRODUKTE  
INSGESAMT**

**38% Verringertes Risiko**

**48% Neutral**

**4,3% Erhöhtes Risiko**

**9,7% Unentschieden**

# ZUSAMMENFASSUNG

- Milch und Milchprodukte senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere das Risiko für Schlaganfall
- Der Verzehr von Milch und Milchprodukten hat tendenziell günstige Effekte auf das Körpergewicht
- Es gibt keinen Hinweis, dass Milch und Milchprodukte die Knochen- und Gelenkgesundheit verbessern
- Milch und Milchprodukte senken das Diabetesrisiko
- Kein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten und der Lebenserwartung

## ZUSAMMENFASSUNG II

- Fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Käse) haben eine schützende Wirkung gegen Hypertonie und Typ 2 Diabetes
- Der Fettgehalt von Milch wirkt sich nicht auf die Gesundheitswirkungen von Milch aus

**Die aktuelle Analyse ergibt keine wesentlich neuen Aspekte zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Konsums von Milch und Milchprodukten!**



**Der Konsum von Milch und Milchprodukten ist nicht gesundheitsschädlich, sondern eher vorteilhaft !**

## Stärken und Schwächen dieser Studie

**Stärken:** Scoping Reviews bieten breite Einblicke, sind nützlich zur Kartierung von Wissenslücken, zur Zusammenfassung unterschiedlicher Studiendesigns und zur Verfeinerung von Forschungsfragen, was sie zu einem guten vorbereitenden Schritt vor systematischen Reviews macht.

Diese Scoping-Review fasst Forschungsergebnisse aus verschiedenen Studiendesigns und Bevölkerungsgruppen zusammen – diese Inklusivität bietet einen umfassenden Überblick über das Thema Milchkonsum und Gesundheit.

**Schwächen:** Scoping Reviews fehlen an einer tiefgehenden Qualitätsbewertung und bieten keine quantitative Synthese und sind für eine detaillierte kritische Bewertung einer Fragestellung weniger geeignet.

In diesem Review gab es für einige Krankheiten bzw. Endpunkte nur wenige Studien, die unsere Einschlusskriterien erfüllten, z.B. Nieren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs sowie Leukämie.

# UNSER TEAM

Institut für Ernährungsmedizin



Stefanie Winkler  
**Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin**



Saskia Akyil  
**Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin**



Dr. Dora Meyer  
**POST DOC**



Prof. Dr. Hans Hauner  
**Institutsleitung**

Kooperationspartner

