Weihenstephaner Milchwirtschaftliche Herbsttagung, Weihenstephan, 07.-08. Oktober 2021

Ernährungsphysiologische Bewertung von Milch und Milchprodukten

Prof. Dr. Bernhard Watzl

Max Rubner-Institut, Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung

E-Mail: bernhard.watzl@mri.bund.de
Homepage: www.mri.bund.de

Milch und Milchprodukte liefern für die Ernährung des Menschen u. a. hochwertige Proteine und essenzielle Mikronährstoffe. Charakteristisch für die Lebensmittelgruppe ist die einzigartige Zusammensetzung des Milchfetts. Nachdem das Milchfett auf Grund des hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren lange Zeit als ernährungsphysiologisch ungünstig eingestuft wurde, ist dies aus heutiger Sicht nicht mehr haltbar. Trotz dieser ernährungsphysiologischen Fakten besteht eine zunehmende Verunsicherung über den gesundheitlichen Wert dieser Lebensmittel. Ziel dieses Vortrags ist es den aktuellen Wissensstand zur ernährungsphysiologischen Einschätzung von Milch und Milchprodukten darzustellen.

Der Verzehr von Milch und Milchprodukten in Deutschland liegt bei 190 g/Tag (NVSII). Diese Lebensmittelgruppe liefert 40-50 % der aufgenommenen Menge an Calcium und Jod. Zusätzlich werden darüber 20-30 % der Nährstoffe Vitamin B2, B12 und Zink aufgenommen. Allerdings werden Lebensmittel heute nicht ausschließlich als Quelle essenzieller Nährstoffe bewertet, sondern gleichzeitig wird der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln und dem Risiko für das Auftreten verschiedener Krankheiten berücksichtigt. Zur Analyse dieser Zusammenhänge wurden primär systematische Auswertungen aus den letzten 10 Jahren berücksichtigt. Die epidemiologischen Daten deuten darauf hin, dass der Verzehr von Milch und Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für eine Reihe von Krankheiten im Zusammenhang steht und sich somit positiv auf die Gesundheit auswirkt. Zu diesen Krankheiten, die bei dem üblichen, moderaten Verzehr im Vergleich zu einem geringen oder keinem Verzehr seltener auftreten, zählen Bluthochdruck, Schlaganfall, Typ 2-Diabetes sowie Dickdarmkrebs. Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für Prostatakrebs wurde bei einem sehr hohen Verzehr (mehr als 1,2 Liter Milch pro Tag) beobachtet. Die aktuelle Bewertung des WCRF aus dem Jahr 2014 geht von einer „möglichen“ Evidenz für ein erhöhtes Prostatakrebsrisiko bei höherem Verzehr aus. Das Hüftfraktur-Risiko ist nicht mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten im Alter assoziiert.

Forschungsbedarf besteht zur Wirkung spezifischer Fettsäuren der Milch inklusive der Milchfettkügelchenmembran und zum Vorkommen nicht-codierender RNA sowie zum Einfluss der Verarbeitung. Milch und Milchprodukte sind weiterhin empfehlenswerte Lebensmittel, welche zu einer gesunden Ernährung beitragen.