



## **IDF-Faktenblatt Milch und Herzerkrankungen**

**Ernährungsempfehlungen, die eine Senkung des Risikos für Herzerkrankungen zum Ziel haben, raten dazu, allgemein weniger Fett und insbesondere gesättigtes Fett aufzunehmen.**

VDM - Nahrungsmittel wie Milch, die etwas Fett enthalten und für die fettreduzierte Alternativen zur Verfügung stehen, werden oftmals von diesen Empfehlungen ausgenommen, was hauptsächlich darauf beruht, dass einzelne gesättigte Fettsäuren in Milch vorhanden sind. Dies könnte zu der Annahme führen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Milch und Herzerkrankungen gezeigt wurde, aber das ist nicht der Fall.

### **Gesättigte Fettsäuren**

Ein Teil des Problems rührt daher, dass häufig der Überbegriff „gesättigte Fette“ verwendet wird, wenn man eigentlich von „gesättigten Fettsäuren“ sprechen sollte...und diese sind nicht alle gleich und funktionieren auch nicht alle gleich im menschlichen Körper.

Ein paar gesättigte Fettsäuren in verschiedenen Fetten (sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Fetten) können zwar den „schlechten“ oder LDL (low-density lipoprotein; Lipoproteine mit einer niedrigen Dichte) Cholesterin-Spiegel erhöhen, wenn sie in hohen Mengen aufgenommen werden, aber andere gesättigte Fettsäuren hingegen sind entweder neutral oder senken sogar das Serumcholesterin. Andere wiederum sind verantwortlich für die Erhöhung des „guten“ HDL-Cholesterins (high-density lipoprotein; Lipoproteine mit hoher Dichte).

### **Milch und Milcherzeugnisse für eine gute Herzgesundheit**

Abhängig von ihrem Fettgehalt enthalten Milch und Milcherzeugnisse mehr oder weniger gesättigte Fettsäuren. In diesem Zusammenhang darf man nicht vergessen, dass gesättigte Fettsäuren nicht als solche verzehrt sondern als in Form von in Lebensmitteln enthaltene Fette aufgenommen werden. Darüber hinaus machen Milch und Milcherzeugnisse nur einen Teil der Ernährung aus und gesättigte Fettsäuren werden nicht nur durch den Verzehr von Milch sondern auch durch andere Lebensmittel aufgenommen, wobei alle zusammen zur Gesamtaufnahme von gesättigten Fettsäuren beitragen.

Die Entwicklung von Herzerkrankungen hängt von vielen Faktoren ab. Der Blut-Cholesterin-Spiegel ist ein bekannter Risikofaktor, aber es gibt noch andere Gründe, die ebenfalls eine Rolle spielen (Gewicht, Tabakkonsum, genetische Ursachen, Alter...). Milch ist eine gute Quelle für verschiedene Nährstoffe, die neben einer möglicherweise negativen Wirkung von einigen gesättigten Fettsäuren auch eine günstige Wirkung für die Gesundheit haben.

**Deutsches Nationalkomitee  
im Internationalen  
Milchwirtschaftsverband - IDF**

**Verband der Deutschen  
Milchwirtschaft e. V. - VDM**

Jägerstraße 51  
10117 Berlin-Mitte

Tel.: +49-30-206-489-600  
Fax: +49-30-206-489-620  
info@idf-germany.com  
www.idf-germany.com



So können zum Beispiel Folsäure und die Vitamine B6, B2 und B12 den Homocysteinspiegel senken und dies reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Herzkrankheiten bei Personen, die Milch zu sich nehmen, signifikant weniger häufig auftreten als bei denjenigen, die keine oder nur sehr wenig Milch konsumieren. Darüber hinaus haben Milch-Konsumenten ein geringeres Risiko an Bluthochdruck zu erkranken und einen Schlaganfall zu erleiden. Zahlreiche Studien haben hinreichend gezeigt, dass diejenigen, die fermentierte Milcherzeugnisse und/oder Joghurt zu sich nehmen, niedrigere Cholesterinspiegel und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Die bekannte epidemiologische Follow-up-Studie der NHANES-Studie mit einem Nachbeobachtungszeitraum von 16 Jahren zeigte sogar einen signifikanten inversen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Käse und dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Zusammenfassung

---

Man muss bedenken, dass niemand nur Cholesterin oder gesättigte, mehrfach ungesättigte oder einfach ungesättigte Fettsäuren einzeln aufnimmt; sie sind in vielen verschiedenen Lebensmitteln wie Milch oder Käse oder Joghurt, um nur einige zu nennen, enthalten. Milchfett besteht aus hunderten von verschiedenen Bestandteilen, von denen einige dafür verantwortlich sein können, dass sie das Herz und viele andere Organe im Körper schützen. Würde man Milch und Milcherzeugnisse aus der Ernährung streichen, so nähme man auch weniger Kalzium und andere essentielle Nährstoffe auf.

Quelle: IDF Fact Sheet, August 2013