

Aktuelle Mitteilungen für unsere Patienten

Liebe Patienten!

An dieser Stelle möchten wir Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um unsere Praxis und Ihre Gesundheit versorgen.



Mehr Milch und Milchprodukte, weniger Diabetes | Studien

Auf der zweiten Stufe der LOGI-Pyramide finden sich auch Milch und Milchprodukte als hochwertige Eiweiß-, Fett-, Vitamin- und Mineralstoffquellen. Allerdings ist der Konsum dieser Lebensmittel zurzeit wieder einmal umstritten, wobei es den Kritikern häufig nicht (allein) um Menschen mit einer nachgewiesenen Unverträglichkeit geht, sondern um eine generelle Ablehnung, da Milch und Milchprodukte angeblich Zivilisationskrankheiten wie Diabetes fördern sollen.

Gesicherte Erkenntnis bis jetzt:

- Drei Meta-Analysen prospektiver Beobachtungsstudien fanden ein vermindertes relatives Diabetesrisiko mit steigendem Konsum von Milch und Milchprodukten.
- In einer aktuellen Querschnittstudie zeigte sich eine verbesserte Glukosetoleranz und Insulinsensitivität mit steigendem Milchfettkonsum, was zur Verringerung des Diabetesrisikos beitragen könnte.

Im Rahmen der IRAS-Studie (Insulin Resistance Atherosclerosis Study) wurde nach objektivierbaren Zusammenhängen zwischen dem Konsum von Milch und Milchprodukten (gemessen anhand milchtypischer Fettsäuren im Blut) und einer Neuerkrankung an Typ-2-Diabetes sowie Diabeteskennzeichen wie Insulinresistenz und β -Zellfunktion gesucht.

Studiendesign

Studienart:	multiethnische, multizentrische prospektive Beobachtungsstudie (Diabetesrisiko) und Querschnittsanalyse (Diabeteskennzeichen)
Datenerhebung:	Konzentration von trans-Palmitoleinsäure (C16:1n7) und Pentadecansäure (C15:0) im Serum als valide Biomarker des Milchkonsums gaschromatografisch, orale Glukosetoleranztests, Insulin im Plasma, Insulinsensitivitätsindex (S_i) berechnet, ebenso der Dispositionsindex (DI) als Maß der β -Zell-Funktion, multivariate Adjustierung im prospektiven Studienteil
Probanden:	659 von ursprünglich 1.625 Männern und Frauen (Kaukasier, Afro- und Hispano-Amerikaner), 40-60 Jahre alt, frei von Diabetes
Dauer:	5 Jahre Follow-up, 103 neue Diabetesfälle
Quelle:	Santaren, ID et al.: <link http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed >Am J Clin Nutr 2014;100:1532-1540
Ergebnisse	Je mehr Milch und Milchprodukte verzehrt wurden, desto mehr Pentadecansäure fand sich im Blut der Probanden, desto geringer fiel ihr Diabetesrisiko aus (RR = 0,73, 95% CI 0,56-0,95) und umso besser ihre Insulinsensitivität und β -Zellfunktion.

► Da sich LOGI insbesondere eignet, um Typ-2-Diabetes vorzubeugen und den Zucker- und Fettstoffwechsel zu verbessern und Milch und Milchprodukte genau zur Verbesserung dieser Parameter beitragen, werden sie in der LOGI-Pyramide empfohlen. Sie sind jedoch kein Muss: Wer sie nicht mag oder nicht verträgt, kann sie auch weglassen!