

Milch macht stark und schützt sogar vor Insulinresistenz

Junge übergewichtige Erwachsene, die viel Milchprodukte zu sich nehmen, entwickeln deutlich seltener eine Insulinresistenz als gleichaltrige Übergewichtige, die wenig Milchprodukte konsumieren.

So lautet das Ergebnis einer Studie US-amerikanischer Forscher mit etwa 3200 Personen im Alter von 18 bis 30 Jahren. Untersucht wurde dabei, wie viele der jungen Erwachsenen innerhalb von zehn Jahren ein metabolisches Syndrom entwickeln. Das metabolische Syndrom mit Insulinresistenz, Adipositas, Hypertonie und Dyslipidämie gilt bekanntlich als Vorstufe eines Typ-2-Diabetes und einer koronaren Herzkrankheit. Von 102 Übergewichtigen, die mehr als fünfmal pro Tag Milch, Käse oder Joghurt einnahmen, entwickelte nur etwa ein Viertel ein metabolisches Syndrom. Dagegen hatten nach zehn Jahren die Hälfte von 190 Personen ein metabolisches Syndrom, die weniger als zweimal pro Tag Milchprodukte konsumierten. Die Risikominderung beträgt 72 Prozent. Der Zusammenhang ist statistisch signifikant und wurde von anderen Lebensgewohnheiten nicht beeinflusst. Bei Personen ohne Übergewicht hatte der Milchkonsum keinen Einfluss auf die Entwicklung einer Insulinresistenz.

Quelle: Ärzte Zeitung, Nr. 78