



# Medienmitteilung

Datum

14.09.2015

---

## Milchprodukte: Welchen Einfluss haben sie auf Entzündungen?

**In einem internationalen Team und unter der Leitung von Agroscope wurde eine Studie über den Einfluss von Milchprodukten auf entzündliche Reaktionen im menschlichen Körper veröffentlicht. Das Fazit aus dieser Studie: Milchprodukte verfügen – entgegen hartnäckiger Vorurteile – über eine leicht entzündungshemmende Wirkung, und besonders Personen mit einem gestörten Stoffwechsel könnten von dieser Lebensmittelgruppe profitieren.**

Milchprodukte werden regelmässig mit der Begründung negativ dargestellt, insofern, dass sie entzündliche Vorgänge und somit nicht übertragbare chronische Krankheiten im Menschen fördern und die Gesundheit schädigen können. Die Kluft zwischen diesen Aussagen und der verfügbaren wissenschaftlichen Studien ist gross! In der Vergangenheit wurde vielfach erforscht, welchen Einfluss Milch und Milchprodukte auf das Immunsystem des Menschen und im speziellen auf Entzündungsreaktionen haben; eine kritische Zusammenfassung der verschiedenen Ergebnisse fehlte allerdings – wegen uneinheitlicher Studien und aus Mangel an einer passenden Bewertungsmethode.

### **Eine kritische Evaluation**

Ziel der von Agroscope geleiteten und in der wissenschaftlichen Zeitschrift „Critical Reviews in Food Science and Nutrition“ veröffentlichten Studie war es, sich einen Überblick über durchgeführte Humanstudien zu verschaffen, die den Einfluss von Milchprodukten auf Entzündungsreaktionen im Menschen thematisierten. Diesbezüglich galt es herauszufinden, ob diese Milchprodukte entzündungshemmend oder entzündungsfördernd wirkten.

### **Entzündungshemmende Eigenschaften**

Zusammengefasst weisen 52 Studien auf eine leicht entzündungshemmende Wirkung hin. Es konnte ausserdem gezeigt werden, dass Milchprodukte speziell bei Personen mit einem



ungünstigen Stoffwechsel (z. B. Übergewichtige) entzündungshemmend wirken und bei Personen, die überempfindlich auf Milchprodukte reagieren (Milchallergie), entzündungsfördernd sind.

Zu diesen Ergebnissen kamen die Forschenden, indem sie einschlägige internationale Literaturdatenbanken durchsuchten. Insgesamt fanden sie 52 Studien mit 71 Studienresultaten, die sich mit diesem Thema beschäftigten. Aufgrund dessen, dass es keine Methode gibt, die es ermöglicht, Resultate aus einer sehr unterschiedlichen Studienlandschaft korrekt zu beurteilen, entschlossen sich die Autoren dazu, eine Entzündungspunktzahl zu entwickeln. Diese ermöglicht es, alle Resultate mit Entzündungsparametern zusammenzufassen und gleichzeitig die Qualität der Studie zu berücksichtigen. Die Bewertungsmethode mittels Entzündungspunktzahl ergab schliesslich – sofern man nicht an einer Milchallergie leidet – einen leicht entzündungshemmenden Einfluss der Milchprodukte und vor allem Menschen mit einem eingeschränkten Stoffwechsel könnten von dieser Lebensmittelgruppe profitieren.

Diese Arbeit wurde im Rahmen der COST Action FA1005 INFOGEST “Improving Health Properties of Food by Sharing our Knowledge on the Digestive Process” veröffentlicht. Genauere Informationen finden sich in der Originalpublikation mit dem Titel: „Dairy Products and Inflammation: A Review of the Clinical Evidence“ unter folgendem [Link](#).

### **Kontakt**

Dr. Guy Vergères, Forschungsgruppenleiter  
Funktionelle Ernährungsbiologie  
Schwarzenburgstrasse 161, CH-3003 Bern  
guy.vergeres@agroscope.admin.ch  
+41 (0)58 463 81 54

Régis Nyffeler, Mediendienst  
Corporate Communication Agroscope  
Schwarzenburgstrasse 161, CH-3003 Bern  
[regis.nyffeler@agroscope.admin.ch](mailto:regis.nyffeler@agroscope.admin.ch)  
+41 (0)58 462 55 72

[www.agroscope.ch](http://www.agroscope.ch)