

Faktenblatt: Milch und Milchprodukte

Januar 2023

Studienlage

Es gibt umfassende wissenschaftliche Arbeiten, die sich mit dem Verzehr von Milch/-produkten und Krebserkrankungen auseinandersetzen. Die Ergebnisse dieser Arbeiten sind weitgehend einheitlich und es wurden verschiedene Krebserkrankung und verschiedene Milchprodukte untersucht. Die Menschen, die Milch und Milchprodukte verzehren, haben im Allgemeinen ein verringertes Risiko für die Entstehung von z.B. Darmkrebs und Brustkrebs.

Betrachtet man einzelne Milchprodukte, so senken insbesondere fermentierte Milchprodukte wie Joghurt das Krebsrisiko.

Da bekannt ist, dass ein hoher Gehalt an tierischen Fetten in der Ernährung nicht so günstig ist, wurde auch untersucht, ob es bzgl. der Krebsentstehung einen Unterschied zwischen fettarmen und fettreichen Milchprodukten gibt. Diese Ergebnisse sind nicht ganz eindeutig. In manchen Studien kommt es zu einem verminderten Risiko. Ein leicht erhöhtes Krebsrisiko wurde nur bei einem sehr hohen täglichen Verzehr von Milch- und Milchprodukten von über 450 g pro Tag beobachtet.

Betrachtet man bereits an Krebs erkrankte Patienten, so gibt es ebenfalls keine wissenschaftlichen Daten, die dafür sprechen, dass ein normaler Verzehr von Milch- und Milchprodukten zu einer schlechteren Prognose führt.

Diese wissenschaftlichen Fakten widerlegen die in der Öffentlichkeit weit verbreiteten Theorien, dass Milchprodukte schädlich seien eindeutig.

Empfehlungen für die Praxis

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Eiweiß und Calcium [1], aber auch die Vitamine B2 und B12 sowie Zink und Jod. Das Calcium aus Milch und Milchprodukten ist besser zu verwerten als aus pflanzlichen Lebensmitteln, weshalb die tierischen Nahrungsmittel eine besonders gute Quelle sind [2]. Das enthaltene Eiweiß ist für den Muskelaufbau und -erhalt unverzichtbar [2]. Eiweiße bestehen aus Aminosäuren. Die meisten Aminosäuren kann unser Körper selber auch aus anderen Nährstoffen herstellen. Einige Aminosäuren sind aber essentiell - unser Körper braucht sie aus der Ernährung. Milch und Milchprodukte (und andere tierische Eiweißquellen wie Fleisch) sind sehr gute Quellen für diese essentiellen - lebensnotwendigen - Aminosäuren.

Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung den täglichen Verzehr von Milch und Milchprodukten wie Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder Käse. Es werden täglich ca. 250 ml Milch, Joghurt, Kefir oder Buttermilch und 50 - 60 g Käse (entsprechend 1 - 2 Scheiben) empfohlen [2]. Der Verzehr soll insbesondere die Knochengesundheit unterstützen und ist mit einem verringerten Risiko für Dickdarmkrebs verbunden. Zudem könnte der tägliche Verzehr von einer Portion fermentierter Milchprodukte (ca. 150 g/Tag) wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch das Risiko für eine Blutzuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) senken [1].

Während der Krebstherapie kann bei Tumorpatienten ein etwas höherer Eiweißbedarf von 1,2-1,5 g pro Kilogramm Körpergewicht am Tag empfohlen werden. Dieser kann unter bestimmten Bedingungen auch auf bis zu 2 g pro kg Körpergewicht gesteigert werden [3]. Hierfür können Milch und Milchprodukte empfohlen werden. Außerdem haben tierische gegenüber den pflanzlichen Eiweiße den Vorteil, dass sie besonders gut vom Körper verwertet werden können und i.d.R. alle notwendigen Aminosäuren (die Bausteine der Eiweiße) in ausreichender Menge enthalten [4].

Für Patienten **nach** erfolgreicher Therapie gelten die gleichen Empfehlungen wie für Gesunde. Erwachsene sollten ca. 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag und ab 65 Jahren ca. 1,0 g pro kg Körpergewicht am Tag zu sich nehmen [5].

Da Milch/-produkte alle Makronährstoffe und damit auch Energie enthalten, sollte die Nahrungszufuhr angepasst werden:

- Falls es **während** der Therapie zu einem Gewichtsverlust kommt oder die Nahrungsaufnahme beeinträchtigt ist, sollten Lebensmittel und auch Milchprodukte mit einem hohen Fettgehalt gewählt werden. Dadurch kann die Gewichtsstabilisierung unterstützt sowie die Muskelmasse erhalten, das Ansprechen auf die Therapie verbessert und die Infektanfälligkeit vermindert werden [6].
- Falls das Gewicht stabil ist, können Lebensmittel (angepasst an den Energiebedarf) nach den individuellen Verträglichkeiten und Vorlieben gewählt werden [6].
- Falls (**nach** der Therapie) ein Übergewicht besteht und eine Gewichtsnormalisierung angestrebt wird, können fettarme Milch und Milchprodukte empfohlen werden, um die Energieaufnahme zu reduzieren [6]. Dafür können die fettarmen Varianten, wie z.B. Magerquark, Trinkmilch mit 1,5 % Fett, Joghurt mit 1,5 % Fett oder Schnittkäse mit 30 % Fett i. Tr. (in der Trockenmasse) empfohlen werden [2].

Literaturverzeichnis

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, Online verfügbar: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (Stand: 2022, Abgerufen am: 05.05.2022).
2. DGE-Ernährungskreis, Milch und Milchprodukte, Online verfügbar: <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/milch-und-milchprodukte/> (Abgerufen am: 05.05.2022).
3. Arends, J., et al., *Klinische Ernährung in der Onkologie, S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie e. V. (DGHO), der Arbeitsgemeinschaft „Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin“ der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS) und der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung (AKE)*. *Aktuel Ernährungsmed*, 2015; 40: e1–e74.
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Ausgewählte Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren, Online verfügbar: <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQs-Protein.pdf> (Stand: Januar 2021, Abgerufen am: 30.04.2022).
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Referenzwert Protein, Online verfügbar: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein> (Stand: 2017, Abgerufen am: 30.04.2022).
6. eat what you need - Was essen bei Krebs?: Darf ich Milchprodukte essen und Milch trinken, wenn ich Krebs habe?, Online verfügbar: <https://www.was-essen-bei-krebs.de/2019/06/03/darf-ich-milchprodukte-essen-und-milch-trinken-wenn-ich-krebs-habe/> (Stand: Juni 2019, Abgerufen am: 05.05.2022).