Mit mehr Milch Gesundheitskosten senken

Von Robert Sieber und Alexandra Schmid.* Mit einem höheren Verzehr von Milch und Milchprodukten liessen sich die Gesundheitskosten senken. Davon sind Wissenschaftler nach der Durchleuchtung der Literatur überzeugt.

Um die Gesundheitskosten zu senken, lohnt sich der Einsatz für Milchprodukte. (Bild: Photopress)

Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 weisen in der Schweiz fast 40% aller Personen über 15 Jahre Übergewicht auf, das heisst, sie haben einen Body-Mass-Index von mehr als 25 kg/m^2. Das sind etwa 2,2 Millionen Personen dieser Altersgruppe, und die Tendenz ist steigend. Auf Grund einer kürzlich erschienenen Studie der ETH Zürich sind ausserdem bereits 20% der Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren übergewichtig. Die weiteren Aussichten sind pessimistisch. Deshalb hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) bei der Firma HealthEcon, Basel, eine Studie in Auftrag gegeben, welche die Gesundheitskosten, die durch diese steigende Anzahl übergewichtiger Personen in der Schweiz entstehen, abklären sollte. Anfang September 2004 wurde diese der Öffentlichkeit vorgestellt.

Dabei wird festgehalten, dass durch Übergewicht jährliche Kosten von etwa 2,7 Milliarden Franken verursacht werden. Diese Kosten beinhalten sowohl die Behandlungskosten des Übergewichts selber (Medikamente, Ernährungsberatung und chirurgische Eingriffe) wie auch anteilsmässig Behandlungskosten von Folgekrankheiten wie Diabetes Typ 2, koronare Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Depressionen, verschiedene Krebsarten u.a., die auf Übergewicht zurückzuführen sind. Ausserdem sind auch so genannte indirekte Kosten (Produktivitätsverluste), die durch den Arbeitsausfall dieser Personen entstehen, eingeschlossen. Diese machen etwa die Hälfte der Kosten aus.

Direkte Gesundheitskosten in den USA, mögliche prozentuale Reduktion durch höheren Verbrauch von Milch und Milchprodukten und geschätzte Ersparnis an Gesundheitskosten nach 5 Jahren.

	Direkte Kosten Mrd. $ pro Jahr	Reduktion %	Ersparnis nach 5 Jahren %	Ersparnis nach 5 Jahren Mrd. $
Übergewicht	61	30–85	25	37,5
Bluthochdruck	34	35–70	40	70
Schlaganfall	31	27–50	20	20
Koronare Herzkrankheiten	58	15–30	10	16,5
Diabetes	44	30–60	25	37,5
Osteoporose	17	25–55	20	14
Total aller Krankheiten	264			209

Quelle: D.A.McCarron, R.P.Heaney, American Journal of Hypertension 17, 88, 2004.

Situation in den USA

Mit einer solchen Situation sieht sich nicht nur das schweizerische Gesundheitswesen konfrontiert, sondern auch dasjenige anderer westlicher Länder. In den USA beispielsweise betragen nach McCarron – dem Träger des diesjährigen, von den Schweizerischen Milchproduzenten verliehenen Internationalen Preises für moderne Ernährung – und Heaney die jährlichen direkten Gesundheitskosten von verschiedenen Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Hirnschlag, koronare Herzkrankheiten, Diabetes, Osteoporose, Nierensteine und Dickdarmkrebs 264 Mrd. $ (Tabelle). Davon gingen 61 Mrd. $ zu Lasten des Übergewichts.

Diese Autoren haben im Weiteren die wissenschaftliche Literatur zur Frage durchleuchtet, ob durch einen erhöhten Verzehr von Milch und Milchprodukten die Gesundheitskosten dieser Krankheiten reduziert werden könnten. Dafür werteten sie insgesamt 33 Studien aus den letzten beiden Jahrzehnten aus, die sich mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten sowie von Kalzium aus diesen Produkten und dem Auftreten dieser Krankheiten befassten.

Gemäss diesen Resultaten könnte das Erkrankungsrisiko bei einer Aufnahme von 3 bis 4 Portionen – dies entspricht einer täglichen Zufuhr von 1100 bis 1400 mg Kalzium – anstelle der bisher üblich empfohlenen 2 bis 3 Portionen Milch und Milchprodukten bei den untersuchten Krankheiten um 50% reduziert werden oder anders gesagt, die klinischen Bedingungen verbesserten sich um 50%. Basierend auf einem vorsichtigen Ansatz schätzten die Autoren gesamthaft eine Kostenersparnis von 26 Mrd. $ im ersten Jahr und von 209 Mrd. $ nach 5 Jahren, was im ersten Jahr einer 10-prozentigen Reduktion der Kosten entspräche und nach 5 Jahren einer Kostenreduktion von über 15%.

Was das Übergewicht betrifft, kommen sie zum Schluss, dass im ersten Jahr 5% weniger neue Fälle auftreten und in 5 Jahren die Neuerkrankungen um 25% sinken würden. In den USA würde diese vorsichtige Schätzung im ersten Jahr eine Kostenersparnis von 2,5 Mrd. $ und über 5 Jahre von 37,5 Mrd. $ bedeuten. Die Behauptung, dass Milch und Milchprodukte helfen, Übergewicht zu reduzieren, haben die Autoren nicht aus der Luft gegriffen.

Nach den Verfassern einer Übersicht, die dieses Jahr veröffentlicht wurde, spielt Kalzium eine Schlüsselrolle im Energiehaushalt des Menschen. Eine Erklärung dafür scheint in der Interaktion zwischen Kalzium und dem Hormon Calcitriol zu liegen, wodurch der Auf- und Abbau des Fettgewebes beeinflusst wird. Der Verzehr von Milchprodukten zeigt dabei bessere Resultate als Kalzium alleine. Es werden deshalb noch weitere Faktoren in der Milch vermutet, die diese Wirkung verstärken.

Auf die Schweiz übertragbar

Nach den Berechnungen der Agrarstatistik verbrauchte im Jahre 2002 der schweizerische Durchschnittsverbraucher täglich 283 g Milch und Joghurt sowie 54 g Käse. Das entspricht bei einer Portionsgrösse von 220 g Milch und Joghurt sowie 40 g Käse insgesamt 2,6 Portionen. Im Vergleich zur amerikanischen Situation, wo der Durchschnittsverbraucher mit 234 g Milch und 42 g Käse täglich 2,1 Portionen Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, sieht die Situation in der Schweiz in Bezug auf den Konsum von Milch und Milchprodukten etwas besser aus.

Nach dem Vierten Schweizerischen Ernährungsbericht werden in der Schweiz über den Verbrauch von Lebensmitteln etwa 1100 mg Kalzium, davon etwa drei Viertel aus Milch und Milchprodukten, aufgenommen. Auf Grund dieser Betrachtungen könnte auch in der Schweiz durch eine Erhöhung auf 3 bis 4 Portionen Milch und Milchprodukte ein nicht unwesentlicher Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten erzielt werden. Für alle Personen, die sich fettarm ernähren wollen, steht eine Palette an fettreduzierten Milchprodukten zur Verfügung.

* Agroscope Liebefeld-Posieux, Eidgenössische Forschungsanstalt für Nutztiere und Milchwirtschaft (ALP), CH-3003 Bern.

Professionelles Rohstoff-Management gefragt

Von Guido Böhler. Allergene Zutaten sind deklarationspflichtig, auch wenn sie nur in Spuren vorkommen. Kleingewerbliche Hersteller werden mit der lückenlosen Deklaration ihre Mühe haben.

Die wichtigsten zehn allergenen Zutaten müssen deklariert werden: Bei vorverpackten Produkten schriftlich und im Offenverkauf auf Anfrage mündlich. Georg Schäppi, Allergieexperte des kantonalen Labors Zürich, hat dazu Tipps gegeben an einer Tagung an der Hochschule Wädenswil. Die Deklarationspflicht gilt auch für übertragene Allergene aus zugekauften Halbfabrikaten sowie für unabsichtliche «Verschleppungen» über 1 Promille. Bei weniger als 1 Promille ist die Angabe freiwillig («kann… enthalten»). Allerdings ist der Hersteller verpflichtet, Verschleppungen (unabsichtliche Vermischungen) zu vermeiden, also «sauber» zu arbeiten. Dies war nicht immer gewährleistet: Das kantonale Labor fand Kuhmilch in Schaf- oder Ziegenmilch-Produkten. Meistens entstehen Verschleppungen bei einem unscharfen Sortenwechsel auf der Produktionsanlage. Aber auch deklarierte Allergene sind keine reine Freude: Viele Pulveraromen enthalten Milchzucker als Trägerstoff, aber gerade die Milchzucker-Unverträglichkeit ist weit verbreitet. Es handelt sich zwar nicht um eine Allergie (Überreaktion des Immunsystems), sondern um einen Verdauungsenzym-Mangel. Sie kommt häufig vor, führt aber zu anderen Beschwerden als die seltene Milchprotein-Allergie. Trotzdem: Vier Prozent der Kinder leiden an Kuhmilch-Allergie mit starken Symptomen, welche sogar eine gesunde Entwicklung behindern können.

Schäppi ist überzeugt, Verschleppungen seien vermeidbar ohne hohe Kosten. Seine Tipps: Professionelles Rezeptmanagement, geeignetes Selbstkontroll-Konzept, getrennte und gut gereinigte Produktionsanlagen, zertifizierte Rohstoffe oder Lieferanten-Inspektion. Die Informationen müssen gemanagt werden: «Heikel wird es, wenn ein Betrieb den Lieferanten wechselt oder ein Lieferant sein Rezept ändert», so Schäppi. Auch Derivate wie Erdnuss-, Sesam- oder Sojaöl müssen laut Schäppi deklariert werden, obwohl vollraffinierte Derivate theoretisch keine Allergene mehr enthalten. Diese Regelung gelte bis zum Nachweis, dass Derivate tatsächlich keine Allergien auslösen. Die Hersteller nehmen die Deklarationspflicht ernst: «Die Situation der undeklarierten Allergene in vorverpackten Produkten verbesserte sich stark», so Schäppi. «Die Industrie ist kooperativ.» Aber die kleingewerblichen Hersteller haben Mühe, streng nach Rezept und mit lückenlosen Rohstoff-Deklarationen zu arbeiten.

Reiche Palette an Lebensmitteln.

Deklarationspflichtig

Deklarationspflichtige Zutaten oder Verschleppungen (LMV Art. 28). Über 1 Promille: Milch, Hühnerei, Fisch, Krustentiere, Soja, Hartschalenobst (Nüsse, Mandeln, Pistazien, Pinienkerne usw.), Erdnüsse, Sesam, Sellerie, glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Einkorn, Emmer, Kamut, Hafer). Über 0,01 Promille: Sulfite. Weitere Infos: www.iqfs.ch, www.sge-ssn.ch

Für Sie gelesen

Internationaler Milchwirtschaftsverband (IDF)

IDF-Award 2004 verliehen

uwe. Der IDF-Award 2004 des Internationalen Milchwirtschaftsverbandes wird zwei verdienten Milchwirtschaftern verliehen. Es handelt sich um Lawrence Kenneth Creamer (Neuseeland) und Pierpaolo Resmini (Italien). Beide Wissenschafter haben sich während Jahrzehnten für die Forschung im Milch- und Lebensmittelsektor eingesetzt und verdient gemacht. Der Internationale Milchwirtschaftsverband zeichnet mit dem IDF-Award solch bemerkenswerte Leistungen aus, teilt der Verband mit.

Säuglingsernährung

Milch für Säuglinge

uwe. Es wird angenommen, dass die Fütterung von Säuglingen mit Nicht-Frauenmilch das Krebsrisiko erhöht. Gleiches gilt für andere Risiken wie Diabetes Typ 1 oder die Crohn'sche Erkrankung. Im Hinblick auf eine DANN-Schädigung mit möglicher Krebsentwicklung bei Fehlen eines Schutzes durch Frauenmilch wurde ein Vergleich zwischen gestillten Kindern und solchen, die mit Kuhmilch gefüttert wurden, durchgeführt. Der Grad der DNA-Schädigung in den Lymphozyten des peripheren Blutes der Kleinkinder wurde mit Hilfe des Kometentests analysiert. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass es zu einem gewissen Grad an DNA-Schädigung der Lymphozyten von nicht gestillten Kleinkindern kommt. Aus den Erkenntnissen schliessen die Forscher nicht aus, dass es hierdurch zu bösartigen Erkrankungen in der Kindheit oder im späteren Leben kommt.

Quelle: Milchwissenschaft Nr. 9–10/2004

Schaf- und Ziegenmilch

Milchallergie

uwe. Allergien gegen Ziegen- und Schafmilch beim Fehlen einer Kuhmilch-Allergie werden immer häufiger. Französische Forscher untersuchten die Allergieformen von 31 Kindern, bei welchen Schaf- und Ziegenmilch-Allergie diagnostiziert wurden. Die Kinder waren zwischen 15 Monaten und 16 Jahren alt. Festgestellt wird, dass die Symptome schwerer sind als bei anderen Lebensmittelallergien. Bereits geringe Mengen an Ziegen- oder Schafmilch können bei diesen Personen schwere Symptome bewirken.

Quelle: Milchwissenschaft Nr. 9–10/2004