

Käsekonsum und kardiovaskuläre Risikofaktoren: Frauen und Männer reagieren unterschiedlich

Barbara Walther, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Fett und gesättigtem Fett, wie zum Beispiel Milchprodukte, werden oft in Zusammenhang gebracht mit Herz-Kreislaufkrankungen. Bisher fehlten jedoch grösstenteils Daten zu den Auswirkungen vom Käsekonsum auf Körperzusammensetzung und kardiovaskuläre Risikofaktoren.

Trotz seines hohen Fettgehalts und einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wurde in Beobachtungsstudien kein signifikanter Zusammenhang gefunden zwischen dem Käsekonsum und dem Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

Eine neue Studie untersuchte nun anhand von Daten des dritten National Health and Nutrition Surveys (NHANES III) die Auswirkungen eines steigenden Käsekonsums auf verschiedene kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Körperfett, Blutfettwerte, Blutdruck und Blutglukose von amerikanischen Erwachsenen. Aus den total über 40'000 Teilnehmern der NHANES III im Alter von 2 Monaten bis 90 Jahren wurden 10'872 Personen zwischen 25 und 75 Jahren ausgewählt. Ein Interview-unterstützter Fragebogen erhob während eines Monats u. a. die Verzehrshäufigkeit von Käse (American, Swiss, Cheddar und Hüttenkäse) und von Lebensmitteln, die grosse Mengen Käse enthalten wie Pizza, Calzone, Lasagne, Maccaroni mit Käse, Käse-Nachos, Käse-Enchilladas und Quesilladas. Sowohl der reine Käsekonsum als auch Lebensmittel, die viel Käse enthielten, wurden in 5 Kategorien eingeteilt: 0 Portionen pro Monat, 1-4 Portionen, 5-12 Portionen, 13-29 Portionen und über 30 Portionen pro Monat.

Die erhaltenen Angaben wurden korreliert mit anthropometrischen Messungen (BMI und Bauchumfang), Blutfetten (Gesamtcholesterin, LDL, HDL und Triglyceriden), Blutdruck (systolisch und diastolisch) und Blutglukose (Nüchternwert). Weitere Variablen waren Alter, Ethnie, Ausbildung, Menopausestatus bei Frauen, Rauchen und sportliche Aktivitäten.

Resultate:

• Käsekonsum

Der Käsekonsum war bei Lateinamerikanern und Weissen höher als bei Schwarzen und Personen anderer ethnischer Zugehörigkeit. Ältere Teilnehmer wiesen einen geringeren Käsekonsum auf als jüngere; besser ausgebildete Teilnehmer konsumierten mehr Käse, grosse Raucher hingegen weniger. Die Zahl der total verzehrten Lebensmittelportionen stieg mit zunehmendem Käsekonsum, ebenso die Menge anderer Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten.

• BMI und Bauchumfang

Der BMI und der Bauchumfang wuchsen bei den Männern mit zunehmendem Käsekonsum signifikant an, nicht aber bei den Frauen.

• Blutfettwerte und Cholesterin

Die Werte für Triglyceride, Gesamtcholesterin, Verhältnis Gesamt- zu HDL-Cholesterin unterschieden sich weder bei Männern noch bei Frauen zwischen den einzelnen

Gruppen. Mit zunehmendem Käsekonsum konnte ein Trend zu einem höheren LDL-Wert bei Männern und einem tieferen LDL-Wert bei Frauen festgestellt werden. Bei beiden Geschlechtern stieg die HDL Konzentration im Blut mit zunehmendem Käsekonsum an.

- **Blutdruck**

Der systolische Blutdruck unterschied sich nicht zwischen den Gruppen beider Geschlechter, der diastolische Blutdruck hingegen war bei den Männern signifikant grösser in der höchsten Kategorie verglichen zur untersten Kategorie, bei den Frauen blieb der diastolische Blutdruck gleich. Beim Blutglukosewert wurden weder bei Männern noch bei Frauen Unterschiede zwischen den einzelnen Verzehrgruppen gefunden.

Eine weitere Bereinigung der Daten nach der Gesamtaufnahme von Lebensmitteln, stellvertretend für die Gesamtenergieaufnahme, veränderte die Resultate bis auf 2 Ausnahmen nicht. Das LDL-Cholesterin bei Männern mit dem höchsten Käsekonsum lag signifikant höher als bei den Männern mit dem geringsten Konsum, der HDL Wert blieb aber ebenfalls signifikant höher. Und der Bauchumfang wuchs nun auch bei Frauen signifikant an bei den grossen Käseliebhaberinnen.

Wurden auch noch die Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Käse in die Auswertungen eingeschlossen, blieben die Resultate gleich wie oben beschrieben. Ein höherer Käsekonsum hat demnach eine leichte Verschlechterung der Körperzusammensetzung und der kardiovaskulären Risikofaktoren bei Männern zur Folge. Ausser beim BMI und beim Bauchumfang beschränken sich diese Ergebnisse jedoch auf die Männer, die über 30 Portionen Käse pro Monat konsumieren. Bei den Frauen konnte hingegen kein negativer Zusammenhang zwischen Käsekonsum und Körperzusammensetzung und kardiovaskulären Risikofaktoren festgestellt werden, im Gegenteil, mit zunehmendem Konsum verbesserten sich die Blutfettwerte für HDL und LDL signifikant.

Eine zusätzliche Datenauswertung ergab, dass offenbar auch andere Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten die Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen beeinflussen können. Denn bei den Personen mit einem geringen Konsum dieser Lebensmittel hatte auch ein hoher Käsekonsum keinen Einfluss auf die obigen Risikofaktoren.

Der Grund für die Unterschiede zwischen den Geschlechtern ist nicht bekannt, die Autoren räumen die Möglichkeit ein, dass Frauen Käse mit einem tieferen Gehalt an gesättigten Fetten, wie Frischkäse oder Hüttenkäse bevorzugen könnten. Da alle Käsetypen in einer einzigen Frage kombiniert wurden, konnte darüber keine Aussage gemacht werden. Dies ist einer der Vorbehalte, der bei dieser Arbeit gemacht werden muss. Weiter wurden die Modelle nicht bereinigt für die totale Energieaufnahme, Gesamtfettaufnahme und die verschiedenen Fetttypen. Zudem war die Kategorie mit der höchsten Aufnahme sehr breit gefasst (30+), so dass dort jene mit extrem hohem Käsekonsum das negative Resultat dieser Gruppe beeinflussen konnten.

Fazit:

Die Ergebnisse dieser Untersuchung lassen darauf schliessen, dass ein sehr hoher Käsekonsum bei Männern einen negativen Einfluss haben kann auf Körpergewicht, Bauchumfang und weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Frauen ist dieser Einfluss dagegen eher positiv. Ein moderater Konsum kann bei beiden

Geschlechtern nicht mit einem schlechten Risikoprofil für Herz-Kreislaufkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Ob diese Erkenntnisse aber wirklich auf den unterschiedlichen Käsekonsum zurückzuführen sind, muss in Anbetracht der Vorbehalte, die gegenüber der Datenerhebung und Auswertung gemacht werden müssen, doch etwas hinterfragt werden. Weitere, detailliertere Untersuchungen und differenziertere Auswertungen sind deshalb nötig, um den Einfluss vom Käsekonsum auf kardiovaskuläre Risikofaktoren beurteilen zu können.

Quelle:

Houston D.K., Driver K.E., Bush A.J. & Kritchevsky S.B., 2008. The association between cheese consumption and cardiovascular risk factors among adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 21 (2), 129-140.



Mail [laiter](#) Mai 2008