

JOGHURT, DAS ZEICHEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE?

Joghurt ist allgemein als gesundes Lebensmittel anerkannt und für viele Menschen weltweit ein Teil der Ernährung. Aktuelle Forschungen zeigen, dass der Konsum von Joghurt als Zeichen einer gesunden Ernährung und Lebensweise betrachtet werden kann. Diese Erkenntnisse wurden in einem Workshop mit dem Titel **“Die Vorteile des Joghurt-Konsums: Globale Erkenntnisse & Perspektiven”** (“Yogurt consumption benefits: global findings & perspectives”) unterstrichen, der am 22. Oktober während der 12. Europäischen Ernährungskonferenz der FENS von “Yogurt in Nutrition Initiative for a Balanced Diet” (YINI) organisiert wurde.

Unter der Leitung von Prof. Raanan Shamir (Medizinische Fakultät der Universität Tel Aviv, Israel) und Prof. Andrew Prentice (MRC International Nutrition Group, London School of Hygiene & Tropical Medicine, Großbritannien) rezensierten die Vortragenden die neuesten Forschungserkenntnisse in Bezug auf die **potentiellen Vorteile des Joghurt-Konsums für die Qualität der Ernährung, für ein stabiles, gesundes Körpergewicht sowie für ein geringeres Risiko, an Typ 2 Diabetes zu erkranken.**

Dr. Angelo Tremblay (PhD an der Abteilung für Kinesiologie, Laval University, Kanada) präsentierte einen Überblick über die wichtigsten Erkenntnisse von Beobachtungsstudien, die auf verschiedenen Kontinenten (Nord- und Südamerika und Europa) durchgeführt wurden. Diese Erkenntnisse scheinen zu zeigen, dass der **Konsum von Joghurt mit gesunden Essgewohnheiten und mit einem gesunden Lebensstil in Verbindung gebracht wird.** Welche Daten untermauern aber diese Schlussfolgerungen?

- In Bezug auf den Nährwert: Joghurt-Konsumenten nehmen im Vergleich zu Personen, die kein Joghurt zu sich nehmen, größere Mengen an wesentlichen Nährstoffen wie Mineralien (Kalzium, Kalium, Magnesium und Zink), Vitamine (Vitamin B2, B12 und D) und Proteine auf, außerdem weniger Fett allgemein und weniger gesättigte Fette.^{1,2}
- In Bezug auf die Nahrungsmittel-Aufnahme: Die Qualität der Ernährung ist bei Kindern, die häufig Joghurt konsumieren, deutlich besser als bei solchen, die kein Joghurt zu sich nehmen. Sie nehmen insbesondere mehr Obst, Vollkornprodukte und Milch zu sich, was den Ernährungsrichtlinien besser entspricht.³
- In Bezug auf die Essensgewohnheiten: Joghurt-Konsumenten essen weniger Fastfood, Pommes frites und frittierte Lebensmittel, verarbeitetes und rotes Fleisch, Pizza und Snacks und trinken weniger Softdrinks oder Alkohol.⁴

Diese Ergebnisse lassen darauf schließen, dass der Konsum von Joghurt mit einer besseren Ernährung in Verbindung steht.

Dr. Richard Atkinson (PhD in der Abteilung Pathologie der Virginia Commonwealth University, USA) erörterte danach die Erkenntnisse einer aktuellen systematischen Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Joghurt-Konsum und Gewichtszunahme.⁵ Die Untersuchung von sieben transversalen Studien, an denen mehr als 14.000 Personen teilnahmen, zeigten günstige Auswirkungen des Joghurt-Konsums auf das Körpergewicht/die Körpermaße (Gewicht, BMI, prozentueller Fettanteil des Körpers, prozentuelle Muskelmasse, Taillenumfang oder Kombinationen

aus den vorhin erwähnten Ergebnissen im Zusammenhang mit dem Körpergewicht). **Regelmäßiger Joghurt-Konsum wurde mit einer langfristig geringeren Gewichtszunahme in Verbindung gebracht,**

¹Keast DR, et al. Associations between yogurt, dairy, calcium, and vitamin D intake and obesity among U.S. children aged 8-18 years: NHANES, 2005-2008. *Nutrients* 2015; 7(3):1577-93.

²Wang H, et al. Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. *Nutr Res* 2013; 33(1):18-26.

³Zhu Y, et al. The associations between yogurt consumption, diet quality, and metabolic profiles in children in the USA. *Eur J Nutr* 2015; 54(4):543-50.

⁴Cormier H, et al. Association between yogurt consumption, dietary patterns, and cardio-metabolic risk factors. *Eur J Nutr* 2015 Mar 15.

⁵Eales J, et al. Is consuming Joghurt associated with weight management outcomes? Results from a systematic review. *Int J Obes (Lond)*. In press.

was sich auch auf eine Verbesserung des BMI auswirkte.^{5,6} Genauer gesagt hatten Personen, die regelmäßig Joghurt konsumierten – zumindest 7 Portionen x pro Woche – ein mindestens 20% geringeres Risiko, übergewichtig oder adipös zu werden.⁷ **Auf der Grundlage dieser Fakten kam Dr. Atkinson zum Schluss, dass diese Ergebnisse darauf hinweisen, dass sich Joghurt als Teil eines Programms zur Beibehaltung des Gewichts oder einer Diät günstig auswirkt.**

Dr. Jordi Salas-Salvadó (PhD Ernährungswissenschaften an der Fakultät für Medizin und Heilkunde der Universität Rovira i Virgili, Spanien) beschäftigte sich schließlich insbesondere mit der entscheidenden Rolle des Joghurt-Konsums zur Vermeidung von Typ 2 Diabetes (T2D). Er untersuchte vor Kurzem veröffentlichte Fakten, die ergaben, dass häufiger Joghurt-Konsum systematisch und im negativen Sinn mit dem Risiko von T2D bei jungen Menschen, Personen mittleren Alters und alten Menschen in Zusammenhang gebracht wird und dass dieser Zusammenhang unabhängig vom Fettgehalt der Ernährung besteht.^{8,9} Es wurde zum Beispiel ein zusätzlicher Rückgang der Diabetes-Fälle um 17% bei Personen beobachtet, die wöchentlich 3x oder öfter Joghurt zu sich nehmen.⁸ Außerdem wurde auch der Ersatz von “ungesunden” Snacks wie die Kombination aus Keksen und Schokolade oder Vollkornkeksen und hausgemachten Kuchen durch ein Joghurt pro Tag mit einem Rückgang der T2D-Erkrankungen in Verbindung gebracht.⁹ **Insgesamt deuten diese Beobachtungen daraufhin, dass der regelmäßige Konsum von Joghurt mit einem geringeren Risiko für die Entstehung von Typ 2 Diabetes in Zusammenhang steht.**

Schließlich zeigen auch aktuelle Studien, die in verschiedenen Ländern auf verschiedenen Kontinenten durchgeführt wurden, übereinstimmend mit Dr. Angelo Tremblay, dass der Konsum von Joghurt auch mit einem gesünderen Lebensstil in Verbindung gebracht wird. Erwachsene, die Joghurt konsumieren, sind sehr wahrscheinlich um 40% körperlich aktiver ($\geq 2\text{h}/\text{Woche}$) und unter ihnen sind um 30% weniger Raucher als bei Personen, die kein Joghurt konsumieren.¹⁰ Joghurt-Konsumenten ($\geq 4\text{x}/\text{Woche}$) sind besser über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit informiert als jene, die kein Joghurt essen.^{11,12}

Zusammenfassend ist festzustellen, dass der Konsum von Joghurt mit hochwertigerer Ernährung, besserem Gewichtsmanagement, geringerem Risiko von Diabetes-Erkrankungen und mit einem aktiveren Lebensstil in Zusammenhang steht. Dies weist daraufhin, dass regelmäßiger Joghurt-Konsum in Bezug auf Ernährung und Gesundheit viele Vorteile bringt.

Über YINI

“The Yogurt in Nutrition Initiative” (YINI) ist ein mehrjähriges, globales Gemeinschaftsprojekt, das vom Danone Institute International in Zusammenarbeit mit der American Society for Nutrition and International Osteoporosis Foundation durchgeführt wird und dessen Ziel es ist, die aktuellen Fakten hinsichtlich der Auswirkungen von Joghurt auf die Ernährung zu untersuchen. Das Projekt hat sich zur Aufgabe gemacht, wissenschaftliche Daten über Joghurt bekannt zu machen, neue Forschungen anzuregen und Lücken in unseren Erkenntnissen über die Auswirkungen dieser Lebensmittel-Kategorie auf die Gesundheit zu identifizieren, um dieses Wissen entsprechenden Experten und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

⁵Mozaffarian D, *et al.* Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med* 2011; 364(25):2392-404.

⁷Martinez-Gonzalez MA, *et al.* Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: the SUN cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014; 24(11):1189-96.

⁸Chen M, *et al.* Dairy consumption and risk of type 2 diabetes 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *BMC Med* 2014; 12:215.

⁹Díaz-López A, *et al.* Dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in an elderly Spanish Mediterranean population at high cardiovascular risk. *Eur J Nutr* 2015 Feb 7.

¹⁰D'Addezio L, *et al.* Sociodemographic and lifestyle characteristics of yogurt consumers in Italy: Results from the INRAN-SCAI 2005-06 survey. *Med J Nutrition Meta* 2015; 8(2):119-29.

¹¹Possa G, *et al.* Probability and amounts of yogurt intake are differently affected by sociodemographic, economic, and lifestyle factors in adults and the elderly-results from a population-based study. *Nutr Res* 2015; 35(8):700-6.

¹²Fisberg M, *et al.* Lifestyle of Brazilian Adults: Consumers and non consumers of yogurt. *FASEB J* 2015; 29(1), suppl 734.12