



## Studie: Milchprodukte bieten keinen Knochenschutz in den Wechseljahren

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 14 Juli 2020

Besonders in den Wechseljahren soll frau reichlich Milchprodukte verzehren, da diese so gut für die Knochen seien, heisst es immerzu. Eine Studie vom Mai 2020 ergab jedoch, dass Milchprodukte gerade in dieser Lebensphase keinen schützenden Effekt auf die Knochen haben.

### Milchprodukte in den Wechseljahren: Knochendichte nimmt ab

Milchprodukte werden stets als hervorragende Nährstofflieferanten bezeichnet. Sie sollen sich von allen Lebensmittelgruppen ganz besonders positiv auf die Knochengesundheit auswirken. Wohin

man auch blickt, Milchprodukte gelten als Garant für gesunde Knochen bis ins hohe Alter.

Taylor C. Wallace und Kollegen von der *George Mason University* in Fairfax, Virginia aber zeigten nun, dass gerade in den Wechseljahren der Verzehr von Milchprodukten keine Vorteile für die Knochengesundheit bieten könne. Denn die Knochendichte nahm bei den Teilnehmerinnen der Studie ab - ob sie nun Milchprodukte verzehrten oder nicht.

## In den Wechseljahren sollen Frauen besonders viele Milchprodukte konsumieren

In den Wechseljahren solle man unbedingt reichlich Milchprodukte zu sich nehmen, heisst es immer. Schliesslich brauche man dann besonders viel Calcium, um seine Knochen vor einer möglichen Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) zu schützen. Und da kein Lebensmittel so viel Calcium wie Milchprodukte enthält, sollten Frauen im Klimakterium regelmässig darauf zurückgreifen.

Das *Bundeszentrum für Ernährung* (BZfE) beispielsweise, also DAS Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland, schreibt in seinem Artikel *Milch: Gesund trinken*:

"Den Tagesbedarf (Anm. ZDG: an Calcium) eines Erwachsenen (1000 mg) kann man zum Beispiel mit ½ l Milch und zwei Scheiben Gouda (60 g) erreichen. [...] Kalzium ist wichtig für stabile Knochen und hilft daher im Alter, brüchigen Knochen (Osteoporose) vorzubeugen." (4)

Und in *Ernährung im Fokus* (der BZfE-Fachzeitschrift für Berater) liest man im Artikel *Die Wechseljahre der Frau*, dass man täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu sich nehmen solle, um gut mit dem so knochenwichtigen Calcium versorgt zu sein. Mit drei Portionen sind 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 1 Scheibe Käse gemeint (3).

Diese Empfehlungen aber erhöhen laut einer [Studie vom Mai 2020 ganz signifikant das Brustkrebsrisiko](#). Sie könnten ausserdem dazu führen, dass sich Frauen in falscher Sicherheit wiegen und glauben, eine gute Milchversorgung schütze ihre Knochen umfassend und bewahre sie vor Osteoporose und Knochenbrüchen, was ganz und gar nicht der Fall ist, wie Taylor C. Wallaces Studie ergab.

## Milchprodukte können nicht vor Osteoporose schützen

Die Arbeit erschien im Juli 2020 im Fachmagazin *Menopause* und hatte anhand der Daten aus der *Study of Women's Health Across the Nation (SWAN)* ergeben, dass Milchkonsum in den Wechseljahren, also genau dann, wenn der Knochendichteverlust besonders rasch voranschreitet, keinen sonderlichen Nutzen hat.

Die Wissenschaftler rund um Wallace hatten den Effekt des Milchprodukteverzehr in den Wechseljahren auf die Knochendichte der Oberschenkelhals- und der Lendenwirbelsäulenknochen untersucht. Denn gerade in den Wechseljahren sind Frauen besonders anfällig für eine Osteoporose.

Das Ergebnis war ernüchternd: Milchprodukte können in dieser Lebensphase weder dem Knochendichteverlust noch einer Osteoporose vorbeugen und somit auch nicht vor Knochenbrüchen schützen.

Natürlich wurden bei der Auswertung der Studie auch das Alter, die Grösse, das Gewicht, der Raucherstatus, das Bewegungspensum, die tägliche Kalorienzufuhr, der Alkoholkonsum, die Calciumeinnahme etc. berücksichtigt.

## Nicht Milch schützt vor einer Osteoporose, sondern der gesamte Lebensstil

Verlassen Sie sich daher keinesfalls auf Milchprodukte, wenn Sie Ihre Knochen in den Wechseljahren schützen möchten. Setzen Sie besser auf [eine insgesamt vitalstoffreiche Ernährung](#), auf gezielt [ausgewählte Nahrungsergänzungen](#) sowie auf möglichst viel Bewegung - idealerweise eine Kombination aus

- Krafttraining (eine gut ausgebildete Muskulatur schützt Knochen und Gelenke),
- Walking, Wandern oder Jogging (stärkt die Knochen und natürlich auch das Herz-Kreislauf-System) und
- Yoga oder Tai Chi für einen sicheren Gleichgewichtssinn, der schon allein zur Sturzprophylaxe beiträgt und somit das Knochenbruchrisiko reduziert.

## Quellen

- Taylor C. Wallace et al. Dairy intake is not associated with improvements in bone mineral density or risk of fractures across the menopause transition, *Menopause* (2020).

- The North American Menopause Society, Dairy consumption ineffective in preventing age-related bone loss or fractures, MedicalXpress, 8. Juli 2020
- Groeneveld M, Die Wechseljahre der Frau, Ernährung im Fokus, 10-11/2011
- Rösch R, Milch: Gesund trinken, BZfE, abgerufen am 12.7.2020

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker