

# Joghurt nützt der Gesundheit kein bisschen

Joghurt gilt bekanntlich als unglaublich gesundes Lebensmittel. Und wer täglich einen Joghurt isst, fühlt sich oft schon allein deshalb fit und gesund. Nicht wegen des Joghurts. Aber wegen der Joghurt-Werbung. Hier wirkt offenbar allein der Placebo-Effekt. Denn Joghurt hat für die Gesundheit keinen besonderen Nutzen. Das sagen übrigens nicht wir, sondern ein Forscherteam der University of Madrid.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 27. June 2019

Stand: 14. September 2019

## Joghurt doch nicht so gesund

Offizielle Ernährungsempfehlungen unterscheiden sich in vielen Punkten. In einem jedoch sind sich alle einig:

Joghurt ist gesund und sollte am besten täglich gegessen werden!

Denn Joghurt ist ein Milchprodukt, und Milchprodukten wird bekanntlich eine ganze Menge gesundheitlicher Wohltaten nachgesagt.

Zwar sind die meisten äusserst fragwürdig, doch interessiert das weder die Milchindustrie noch die Werbung - und deren Mietmäuler (konservative Ernährungsberater, Ärzte, Diätassistenten) noch viel weniger.

Auch von Seiten zahlreicher Wissenschaftler wird seit Jahren verbreitet, wie gesund Joghurt doch sei, vor allem, wenn man es regelmässig esse.

Eine positive Wirkung von Joghurt auf die Gesundheit wurde allerdings nie eindeutig bewiesen.

## Health Claims für Joghurt - Abgelehnt!

Anfang 2015 wurden verschiedene für Joghurt beantragte Health Claims\* von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) wieder abgelehnt - und das, obwohl die Milchindustrie 168 Studien zur Unterstützung dieser neuen Werbeaussagen vorgelegt hatte.

Einer der beantragten Health Claims lautete wie folgt:

"Fettarmer Joghurt und fermentierte Milchprodukte mit lebenden Kulturen, mit zugefügtem Vitamin D und ohne zugefügten Zucker helfen bei der Reduktion von Körper- und Viszeral Fett im Zusammenhang mit einer kalorienreduzierten Diät."

Die Ablehnung der EFSA wurde damit begründet, dass sich 46 der 48 relevanten Studien allgemein Milchprodukten, nicht aber fettarmem Joghurt gewidmet hatten.

Die zwei übrigen Studien nun waren tatsächlich mit fettarmem Joghurt durchgeführt worden. Das EFSA-Expertengremium disqualifizierte sie dennoch, da der Joghurt zwar fettarm war, nicht aber - wie im Health Claim aufgeführt - zuckerarm.

Beachten Sie bitte auch den unauffälligen Zusatz "im Zusammenhang mit einer kalorienreduzierten Diät".

Denn bei einer kalorienreduzierten Diät verliert man Gewicht - ob man nun zusätzlich Joghurt isst oder nicht.

Es gibt also massenweise Studien, die sich mit dem Einfluss von ganz allgemein Milchprodukten auf die Gesundheit beschäftigen, aber konkret mit Joghurt so gut wie keine.

## Joghurt kann die Gesundheit nicht verbessern!

In einer spanischen Studie der Madrider Universität mit fast 4.500 Erwachsenen hat sich nun ergeben, dass der regelmässige Verzehr von Joghurt über 3,5 Jahre hinweg die Gesundheit nicht verbessern kann - weder die körperliche noch die geistige.

Studienautorin Dr. Esther López-García erklärte:

"Der regelmässige Verzehr von Joghurt zeigte keine Verbesserungen der Lebensqualität aus gesundheitlicher Sicht."

In der Studie, die im *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* veröffentlicht wurde, zeigte sich, dass im Vergleich zu Personen, die nie Joghurt essen, jene, die regelmässig zu besagtem Milchprodukt greifen, keinerlei gesundheitliche Vorteile erkennen lassen.

Im Hinblick auf die aktuell kursierenden Werbeaussagen sollte diese Studie zu eindeutigen Änderungen führen, damit für Joghurt nicht mehr ganz so vorlaut geworben werden darf.

Meist wird der hohe Calciumgehalt von Milchprodukten als DIE heilbringende Eigenschaft überhaupt angeführt - als gäbe es sonst auf dem Globus keine andere Calciumquelle mehr.

Milch und somit auch Joghurt helfe daher, so heisst es, die Knochen zu schützen und sog. osteomuskuläre Krankheiten zu verhindern.

Leider wird dabei vergessen, dass Knochen viel mehr als Calcium und daher auch viel mehr als Joghurt brauchen, um gesund zu bleiben:

- [Starke Knochen brauchen mehr als Calcium](#)
- [Ganzheitliche Osteoporose-Prävention](#)

\*Die Health Claims beinhalten gesundheitsbezogene Angaben, die mit offizieller Erlaubnis (nach strengem Zulassungsverfahren) über ein Lebensmittel gesagt werden dürfen. Damit sollen kunterbunte Werbeaussagen der Lebensmittelhersteller verhindert und die Verbraucher vor nicht stimmigen Gesundheitsversprechen geschützt werden.

## Quellen

- Lopez-Garcia E. et al., "Habitual Yogurt Consumption and Health-Related Quality of Life: A Prospective Cohort Study", *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2015; 115 (1): 31 (Regelmässiger Joghurtverzehr und Lebensqualität aus gesundheitlicher Sicht: Eine prospektive Kohortenstudie)
- Plataforma SINC. "Regular consumption of yogurt does not improve health." ScienceDaily. ScienceDaily, 21 April 2015, (Regelmässiger Joghurtverzehr verbessert nicht die Gesundheit)

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/joghurt-nicht-gesund-ia.html>