

The type of milk is related to the Mediterranean Diet Score and health behaviour

Hintergrund

Der Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Morbidität wird in Kohortenstudien kontradiktorisch diskutiert. Diverse Indizes zur Analysierung von Essgewohnheiten interpretieren Milchkonsum kontrovers (gesundheitsfördernd in „Healthy Eating Index“ versus gesundheitsschädigend in „Mediterranean Diet Score (MDS)“). Der MDS erfasst Milchkonsum nur unspezifisch. Lebensstile werden beeinflusst von multivariaten Faktoren, welche Cluster bilden. Es ist plausibel, dass Konsum von Vollmilch mit einer generell ungesunderen Ernährungsweise und Lebensstil assoziiert ist. Eine Adaptation für Type des Milchkonsums könnte möglicherweise die Praktikabilität des MDS Modells erhöhen.

Ziel

Das Ziel dieser Studie war es, mittels explorativer Modelle die Effekte von diversen Typen Milchkonsum auf MDS zu evaluieren und die Public Health relevanten Einflussfaktoren (z.B. sozio-ökonomischer Status) zu beschreiben sowie der Effekt von In- oder Exklusion der MDS Komponente „Milchprodukte“ auf die Modelle zu evaluieren.

Methoden

Der Datensatz basiert auf einem Survey bei 5'000 Männer des belgischen Heeres. Diese explorative Analyse wurde mittels linearen und logistischen Regressionen durchgeführt. Die abhängige Variable in den Regressionsmodellen war jeweils der Type Milchkonsum (volle, teilentrahmte, magere Milch oder Abstinenz).

Resultate

Im Vergleich zu den übrigen Kategorien war Vollmilchkonsum assoziiert mit einer allgemein ungesunderen Ernährungsweise (OR=0.75 [95%CI: 0.67 - 0.84]), niedrigere SES (OR=0.70 [95%CI: 0.51 - 0.96]), höhere Prävalenz des Rauchens (OR=1.06 [95%CI: 0.84 - 1.34]) und höhere Energieaufnahme (OR=1.22 [95%CI: 1.14 - 1.31]). Nach Exklusion der Komponente Milchprodukte aus der MDS Analyse, blieb das Model für Vollmilchkonsum hoch signifikant ($p < 0.001$).

Schlussfolgerung

Vollmilchkonsum ist assoziiert mit ungesundem Ernährungs- und Lebensstil. Vollmilch nicht, aber teilentrahmte Milch und Magermilch sollten depenalisiert werden, um die Anwendbarkeit der MDS in nicht-mediterrane, entwickelte Länder zu erhöhen. Aus dieser Studie lassen sich wichtige Ansatzmöglichkeiten für Public Health Interventionen ableiten.