

Milchkonsum bei Erkrankungen der Atemwege

Erkrankungen der Atemwege, die mit einer erhöhten Schleimbildung einhergehen, sind bei Kindern häufig. Die Auffassung, dass der Verzehr von Milch und Milchprodukten die Schleimbildung der Atemwege verstärkt, ist unter Eltern weit verbreitet. Eine Vielzahl unterschiedlichster Untersuchungen konnte diesen Zusammenhang jedoch in keiner Weise bestätigen. Hingegen zeigen probiotische Milchprodukte einen eindeutig präventiven Effekt bezüglich Atemwegsinfektionen bei Kindern.



Einfache Erkältungskrankheiten kommen bei Kindern häufig vor. Zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter gehören Erkrankungen der Atemwege wie Asthma bronchiale oder chronische Bronchitis. Besonders die Häufigkeit des Asthma bronchiale hat in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Im Rahmen von Atemwegsentzündungen kommt es dabei zu einer Schleimhautschwellung mit gesteigerter Schleimbildung.

Untersuchungen zur Schleimbildung durch Milch

Eine Studie untersuchte die Einstellung von Eltern bezüglich Milch und Schleimbildung. Von den 330 befragten Personen glaubten 58,5 Prozent an einen Zusammenhang zwischen Milch und einer verstärkten Schleimproduktion, 21,8 Prozent glaubten nicht daran, und 19,7 Prozent waren unsicher. Eine plazebokontrollierte Doppelblindstudie bei Erwachsenen untersuchte diesen Zusammenhang. Verabreicht wurde entweder Kuhmilch oder ein auf Sojabasis hergestelltes Getränk, das sensorisch der Kuhmilch angeglichen wurde. Es zeigte sich, dass Versuchspersonen, die an einen Milch-Schleim-Zusammenhang glaubten, vermehrt Symptome angaben, wie «Mund und hinterer Teil des Rachens belegt» beziehungsweise «dicker Speichel, schwierig zu schlucken». Eine andere Studie ermittelte Symptome an Probanden, die mit einem Rhinovirus infiziert wurden. Hier konnte kein Zusammenhang ermittelt werden zwischen dem Milchverzehr und dem Auftreten von Husten, Nasensymptomen beziehungsweise Menge der Nasensekretion. Untersuchungen

bei nicht auf Kuhmilch allergischen Asthmatikern zeigten, dass der Konsum von Milch auch hier zu keinen signifikanten Veränderungen von Lungenfunktionsparametern führt.

Probiotische Lebensmittel

Bei probiotischen Lebensmitteln handelt es sich meist um Milchprodukte bzw. fermentierte Milchprodukte (Jogurt, Jogurt-drinks), die probiotische Bakterienstämme enthalten. Die Matrix Milch ist aufgrund ihrer chemischen Eigenschaften gut geeignet, um Bakterien aktiv zu halten, und schützt sie gleichzeitig bei der Magen-Darm-Passage.

Präventiver Effekt von Probiotika auf Infektionen der Atemwege

Probiotika zeigen gemäss verschiedenen Studien einen präventiven Effekt hinsichtlich respiratorischer Infektionskrankheiten. Schwere, Dauer und Inzidenz von Atemwegserkrankungen können durch die Einnahme bestimmter Probiotika sinken.

Eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung zur Wirkung von *Laktobazillus fermentum* konnte zeigen, dass sich die Inzidenz oberer Atemwegsinfektionen bei Kindern zwischen 6 und 12 Monaten um 27 Prozent verringerte, wenn sie ein Probiotikum erhielten. Eine weitere Studie ergab eine signifikante Verringerung des Erkrankungsrisikos bei Kindern während eines stationären Klinikaufenthaltes durch den Verzehr eines Milchgetränks mit LGG (*Laktobazillus GG*). Untersuchungen an Kindern in Kindertagesstätten zeigten ebenfalls eine seltenere Er-

krankungshäufigkeit, eine verringerte Erkrankungsdauer und den selteneren Einsatz von Antibiotika durch die mehrmonatige Aufnahme von Probiotika. Zu berücksichtigen ist, dass sich die verschiedenen Probiotika (Bakterienstämme) in ihrem Wirkungsbereich unterscheiden und nicht jedes alle Wirkungen aufweist.

Fazit

Kinder, die an akuten oder chronischen Atemwegserkrankungen leiden, sollten nicht unnötigerweise auf Milch und Milchprodukte verzichten. Die präventive Gabe bestimmter probiotischer Milchprodukte senkt das Risiko für Atemwegserkrankungen bei Kindern.

Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
8451 Kleinandelfingen
Tel. 052-659 22 69
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Literatur bei der Verfasserin.

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung?

Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk: 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: BeratungPaediatric@swissmilk.ch