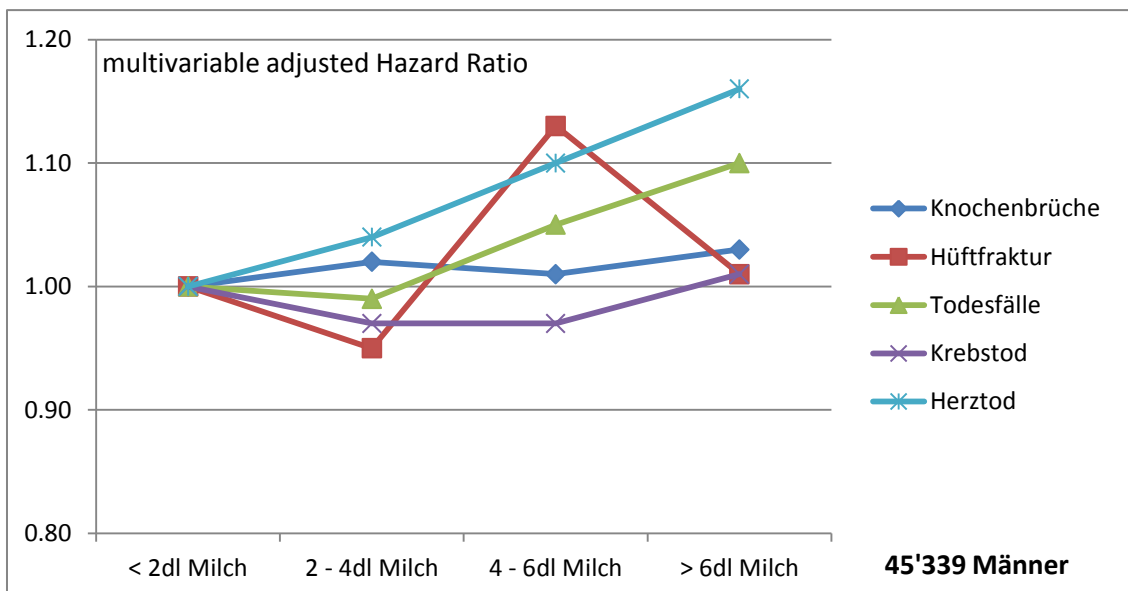
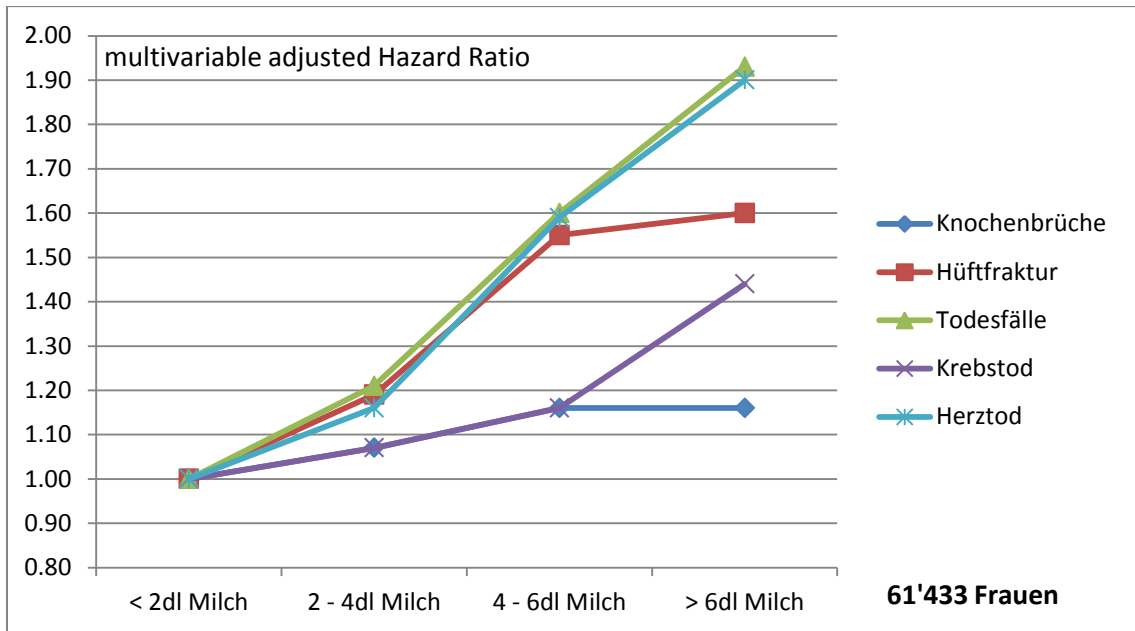


Gesundheitliche Vorsorge mit Ernährung

Milchkonsum und Knochenbrüche, Krebs und Herzgesundheit

Zwei grosse Kohorten wurden bezüglich ihres Essverhaltens befragt und mit ihren gesundheitlichen Daten verglichen. Es zeigte sich eine deutliche Zunahme an Herz-Kreislauf-Todesfällen bei Frauen und Männern in direkter Korrelation mit der Einnahme von Milch in Deziliter pro Tag. Bei den Frauen stiegen zudem die Hüftfrakturen und die Krebstodesfälle deutlich an, bei den Männern nicht. Eine Schutzwirkung von Milch auf Knochenbrüche zeigte sich nicht.



Grafik Dorin Ritzmann nach Daten von Karl Michaëlsson et al 2014:

Michaëlsson K et al: Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. BMJ 2014; 349: g6015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4212225/?report=printable>

