



# Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

## Studie: Fleisch kann die Ursache von Nierenkrebs sein



Eine Ernährung mit viel Fleisch kann die Ursache von Nierenkrebs sein. Dies belegt eine Studie der University of Texas, die im Fachmagazin *Cancer der American Cancer Society* veröffentlicht wurde.

Das Forscherteam um Dr. Xifeng Wu untersuchte die Ernährung sowie die genetisch bedingten Risikofaktoren von 659 Patienten, die unlängst eine Nierenkrebsdiagnose erhalten hatten sowie von 699 gesunden Personen, die der Kontrolle dienten.

**Wer viel Fleisch isst - ob rot oder weiß - hat ein höheres Risiko für Nierenkrebs.**

Die Wissenschaftler stellten fest, dass die Nierenkrebspatienten viel mehr rotes Fleisch und auch Geflügelfleisch aßen als die krebsfreie Kontrollgruppe. Auch nahmen die Krebspatienten mehr krebserregende Substanzen zu sich, die beim Braten bei hohen Temperaturen und beim Grillen entstehen. Dazu gehören insbesondere die heterozyklischen aromatischen Amine (HCA).

»Unsere Studie liefert einen weiteren Beweis dafür, dass Fleisch - ob rot oder weiß - gemeinsam mit den Aminen PhIP (2-amino-1-methyl-6-phenyl-imidazo(4,5-b)pyridin) und MeIQx (2-amino-3,8-dimethylimidazo(4,5-f)quinoxalin) bei der Nierenkrebsentstehung eine wichtige Rolle spielt«, so Studienleiterin Prof. Dr. Wu. · Quelle: Xifeng Wu, M.D., Ph.D et al.: *Increased meat consumption, especially when cooked at high temperatures, linked to elevated kidney cancer risk. University of Texas, MD Anderson News Release 11/08/2015.*

## Pflanzliche Ernährung: Vorbeugung gegen bestimmte Krankheiten

Die *Academy of Nutrition and Dietetics* (bis 2012 *American Dietetic Association ADA*), die größte Organisation von Ernährungswissenschaftlern und -beratern, führt aus: »Es ist die Position der ADA, dass angemessen geplante vegetarische Ernährungsformen, inklusive der streng vegetarischen, veganen Ernährung, gesund und vollwertig sind sowie gesundheitliche Vorteile in der Vorbeugung und der Behandlung von bestimmten Krankheiten bieten können«. · Quelle: *Journal of the American Dietetic Association*, 2009 · [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## Studie: Fleischverzehr erhöht Brustkrebsrisiko

Ein hoher Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch erhöht das Brustkrebsrisiko nach der Menopause.

Epidemiologen um Maki Inoue-Choi vom National Cancer Institute in Washington D.C. untersuchten, inwieweit der Verzehr von rotem Fleisch und verarbeitetem Fleisch das Brustkrebsrisiko beeinflusst.

193.742 Frauen nach der Menopause wurden über einen Zeitraum von zehn Jahren beobachtet. In diesem Zeitraum wurden 9.305 neu auftretende Fälle von Brustkrebs festgestellt. Das Ergebnis zeigte, dass ein hoher Konsum von rotem Fleisch und Fleischprodukten das Brustkrebsrisiko erhöhte. Insbesondere war auch die Hämeisenaufnahme mit dem Brustkrebsrisiko sowie mit allen Krebsstadien assoziiert. Eine hohe Nitritaufnahme aus verarbeitetem Fleisch war positiv mit lokalen Tumoren assoziiert.

Quelle: Maki Inoue-Choi, Rashmi Sinha et al.: *Red and processed meat, nitrite, and heme iron intakes and postmenopausal breast cancer risk. in the NIH-AARP Diet and Health Study; IJC International Journal of Cancer*, 27.10.2015. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26505173](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26505173)



**Frauen, die viel rotes und verarbeitetes Fleisch essen, haben ein höheres Risiko für Brustkrebs.**

## Fleisch - ein Sperma-Killer?

Der Konsum von verarbeitetem Fleisch und Wurst kann die Qualität des Spermas eines Mannes und seine Fähigkeit, ein Ei zu befruchten, negativ beeinflussen.

Wissenschaftler aus Boston untersuchten den Zusammenhang von Fleischkonsum und Unfruchtbarkeit bei Männern.

Die Studie, die mit 141 Paaren bei In-vitro-Behandlungen durchgeführt wurde, zeigt nachweislich: Der Konsum von verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren wie Salami, Bratwurst, Speck oder Fleisch in Fertigmahlzeiten beeinflusst die Fruchtbarkeit des Mannes nachteilig. Die Erfolgsrate der Männer, die derartige Waren verzehren, lag bei den Befruchtungen nur bei 54 Prozent.

Quelle: Xia W, Chiu YH, et al.: *Men's meat intake and treatment outcomes among couples undergoing assisted reproduction. In: Fertility and Sterility*. Oct. 2015, Volume 104. <http://dx.doi.org/10.1016/j.fertnstert.2015.06.037>

Bild: U. Storsberg - fotolia.com

Bild: AlexQ - Fotolia.com

Bilder rechts: Elena Schweitzer · Andre · Tomboy - Fotolia.com



## Studie: Vegane Ernährung verringert Risiko für Prostatakrebs



Bild: Jessmine - Fotolia.com

Wer sich vegan ernährt, hat ein deutlich geringeres Risiko für Prostatakrebs. Übrigens: Kürbiskerne und Kürbiskernöl stecken voller bioaktiver Inhaltsstoffe, die Prostatabeschwerden vorbeugen bzw. lindern können.

Wer Prostatakrebs vorbeugen möchte, sollte auf Fleisch und Milchprodukte verzichten: Einer aktuellen Studie zufolge minimiert eine vegane Ernährung bei Männern das Krebsrisiko.

Für ihre Studie untersuchten die Ernährungswissenschaftler und Urologen der Loma Linda University in Kalifornien, ob die Ernährung für die Entstehung eines Prostatakarzinoms eine Rolle spielt. Dazu verglichen sie bei über 26.000 Teilnehmern das Auftreten von Prostatakrebs mit ihrer Ernährungsweise: nicht-vegetarisch, halb-vegetarisch, vegetarisch plus Fisch, vegetarisch, vegan.

Das Ergebnis: Studienteilnehmer, die sich vegan ernährten, erkrankten deutlich seltener an Prostatakrebs.

Männer könnten also ihr Krebsrisiko minimieren, wenn sie anstelle von Fleisch und Wurst zu pflanzlichen Alternativen greifen würden. In Deutschland ist ein bösartiger Tumor der Vorsteherdrüse die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Sie macht ungefähr 27 Prozent der Krebserkrankungen aus.

Quelle: Yessenia Tantamango-Bartley, Synnove F Knutsen et al.: Are strict vegetarians protected against prostate cancer? In: *The American Journal of Clinical Nutrition*. 11.11.2015. doi: 10.3945/ajcn.114.106450

## Pflanzliche Ernährung reduziert das Risiko für Gebärmuttertumore



Ein hoher Verzehr von Brokkoli, Kohl, Tomaten und Äpfeln scheint ein Schutzfaktor für Gebärmuttertumore zu sein.

Pflanzliche Ernährung reduziert das Risiko für Uterusmyome.

Wissenschaftler werten Daten aus einer Fall-Kontroll-Studie der Southeast University Zhongda von 2010 bis 2014 aus.

Dabei zeigte sich, dass ein hoher Verzehr von Brokkoli, Kohl, Tomaten und Äpfeln offensichtlich einen protektiven Effekt gegen die Myombildung hat.

Quelle: Yang Shen, Yanling Wu, Qing Lu: Vegetarian diet and reduced uterine fibroids risk: A case-control study in Nanjing, China; *J Obstet Gynaecol Res*. 2015 Oct 12. doi: 10.1111/jog.12834

## Studie: Vegetarische Ernährung vermindert Cholesterinwerte

Vegetarische Ernährung hat einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte. Dies zeigt eine Meta-Studie, die im *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht wurde.

Wissenschaftler um Fenglei Wang von der Zhejiang University in China untersuchten in einer Metaanalyse von 11 Studien den Einfluss vegetarischer Ernährungsformen auf die Blutfette.

Vegetarische Ernährungsformen verminderten signifikant die Blutkonzentrationen von Gesamtcholesterin, LDL-, HDL- und nicht HDL-Cholesterin.

Die Autoren der Studie empfehlen eine vegetarische Ernährung als nützliche nicht-pharmazeutische Maßnahme zur Behandlung von Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien).

Quelle: Fenglei Wang, MS, Jusheng Zheng, PhD et al.: Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta Analysis of Randomized Controlled Trials. In: *Journal of the American Heart Association*, 27.10.2015.



Pflanzliche Ernährung senkt nachweislich die Cholesterinwerte.

Bild: Frédéric Prochasson - Fotolia.com

## Studie: Abnehmen mit einer Birne pro Tag

Forscher der Louisiana State University haben herausgefunden: Menschen, die täglich eine Birne essen, sind schlanker und haben ein um 35 Prozent geringeres Risiko, Übergewicht zu entwickeln.

Die Forscher um Carol O'Neil fanden in einer Studie heraus, dass Birnenesser ein allgemein geringeres Körpergewicht auf die Waage bringen. Sie empfehlen deshalb, täglich eine Birne zu essen. »Wir glauben, dass die Ballaststoffaufnahme für das verminderte Gewicht sorgt«, so Studienautorin Carol O'Neil. In einer mittelgroßen Birne steckt schon ein Viertel des täglichen Ballaststoffbedarfs - und das bei nur rund 100 Kalorien. Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung und machen satt. Außerdem enthalten Birnen viel Vitamin C und sind cholesterin- und fettfrei.

Quelle: Carol E. O'Neil, Theresa A. Nicklas and Victor L. Fulgoni: Fresh Pear Consumption is Associated with Better Nutrient Intake, Diet Quality, and Weight Parameters in Adults. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 2015



Bild: Ahmad Afzhan - Fotolia.com