



»Is Meat Killing Us?«

Mediziner bewerten Rolle der Ernährung für die Gesundheit

Ein Forscherteam hat großangelegte Studien und die Daten von insgesamt mehr als 1,5 Millionen Menschen ausgewertet und die Ergebnisse im renommierten *Journal of the American Osteopathic Association* unter der Überschrift »Is Meat Killing Us?« veröffentlicht. Das Fazit der Analyse: Wer täglich rotes oder verarbeitetes Fleisch zu sich nimmt, erhöht sein Sterberisiko. Und: Es verdichten sich die Hinweise, dass die gesündeste Ernährungsweise weitestgehend ohne tierische Produkte auskommt und möglichst viel pflanzliche Kost verzehrt werden sollte.

Als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ende Oktober 2015 verarbeitetes Fleisch als krebserregend einstufte, war der Aufschrei groß: Die WHO hatte die gesundheitliche Bedrohung durch Fleischwaren wie Wurst, Schinken und Speck auf eine Stufe mit der Krebsgefahr durch Asbest, Arsen und Zigaretten gestellt. Zudem wurde rotes Fleisch als »wahrscheinlich krebserregend« eingestuft. Die Agrarlobby wiegelte sofort ab, Wursthersteller kritisierten die »Verunsicherung der Verbraucher« aufs Schärfste und sprachen gar von »Fleisch-Terrorismus«. Der Bundesminister für Landwirtschaft und Verbraucherschutz Schmidt beeilte sich zu beruhigen: »Niemand muss Angst haben, wenn er mal eine Bratwurst isst. Die Menschen werden zu Unrecht verunsichert, wenn man Fleisch mit Asbest oder Tabak auf eine Stufe stellt.«



Jetzt weisen Forscher daraufhin, dass weitere Studien das Statement der WHO stützen (s. Kasten). »Häufig fragen Patienten nach der Rolle der Ernährung für die Gesundheit, einschließlich der Vorbeugung von Krankheiten und der Verringerung des Sterblichkeitsrisikos«, schreiben die Mediziner um Dr. Heather Fields und Dr. Denise Millstine im *Journal of the American Osteopathic Association* (Mai 2016). Mit ihrer Auswertung wollen die Forscher Allgemeinmedizinern verlässliche Daten liefern, die bei der Ernährungsberatung von Patienten helfen sollten.

Die Wissenschaftler kommen auf der Grundlage einer Vielzahl von Studien zu dem Schluss: »Trotz Variabilität in den Daten liegt der folgerichtige Beweis vor, dass eine erhöhte Aufnahme von rotem Fleisch, vor allem verarbeitetem Fleisch, mit einer erhöhten Gesamtmortalität assoziiert ist. Rotes Fleisch erhöht auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebssterblichkeit in den westlichen Ländern. Eine vegane Ernährung verbessert nachweislich verschiedene gesundheitliche Parameter, einschließlich der Aufhebung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verringertem BMI, verringertem Risiko für Diabetes und Normalisierung des Blutdrucks.« Die evidenzbasierte Empfehlung der Mediziner: Ärzte sollten Patienten zu einer Ernährung auf pflanzlicher Basis mit vollwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte raten. Wenn eine solche Empfehlung für einen Patienten eine zu schwierige Veränderung darstelle, sollten Ärzte zur Reduzierung tierischer Produkte und zur Vermeidung von rotem und verarbeitetem Fleisch raten.

Bild: Kondor83 - Fotolia.com

Gefahr durch rotes Fleisch

In einer Meta-Studie, bei der eine Million Menschen über einen Zeitraum von 5,5 bis 28 Jahren beobachtet wurden, wiesen Wissenschaftler 2014 einen **steilen Anstieg der Sterblichkeit schon bei einer kleinen Zunahme des Verzehrs von rotem Fleisch (verarbeitet und unverarbeitet)** nach.

Eine weitere Meta-Analyse mit 1,5 Millionen Menschen, die sich auf **Todesfälle durch Herz-Kreislauferkrankungen wie Schlaganfälle und Herzinfarkte** fokussierte, wies ein **höheres Sterberisiko beim Konsum von verarbeitetem Fleisch** nach.

Bereits in einer Studie aus dem Jahr 2003 ergaben Vergleiche zwischen Menschen, die viel Fleisch essen und solchen, die wenig oder kein Fleisch essen, eine **geringere Sterblichkeitsrate bei Fleischverzicht**. In dieser Studie entdeckten die Forscher zudem Erstaunliches bei den Vegetariern: **Wer tote Tiere bereits länger als 17 Jahre vom Speiseplan gestrichen hatte, lebte im Schnitt 3,6 Jahr länger als die Kurzzeitvegetarier**.

Quellen:

- Heather Fields, Denise Millstine et al: *Is Meat Killing Us? The Journal of the American Osteopathic Association*, May 2016, Vol. 116, 296-300. doi:10.7556/jaoa.2016.059 · jaoa.org/article.aspx?articleid=2517494
- *So gefährlich ist der Konsum von rotem Fleisch*. DIE WELT, 6.5.2016
- *WHO stuft Wurst als krebserregend ein*. tagesschau.de, 26.10.2015
- *Wurst und Fleisch: Industrie kritisiert WHO-Urteil über Krebsgefahr*. spiegel.de, 27.10.2016
- *Pressestatement von Bundesminister Christian Schmidt zur WHO-Studie zum Thema Fleisch und Wurst*. 27.10.2015

Oxford-Studie: Vegane Ernährung rettet Leben

Eine Studie der *University of Oxford* kommt zu dem Schluss: **Würde sich die Weltbevölkerung pflanzlich(er) ernähren, könnte dies Millionen von Menschenleben retten, positive Auswirkungen auf das Klima haben und bis zu 3 Billionen Dollar Kosten einsparen.**

Die Wissenschaftler untersuchten, wie sich bis zum Jahr 2050 verschiedene Ernährungsweisen auf Gesundheit, Umwelt und Wirtschaft auswirken würden:

- Reduzierung des Fleischkonsums
- vegetarische Ernährung ● rein pflanzliche Ernährung

Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Ergebnisse der Studie zeigen den enormen Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit. Demnach würden

- durch eine fleischreduzierte Ernährung 5,1 Millionen
- bei einer vegetarischen Ernährung 7,3 Millionen
- bei veganer Ernährung 8,1 Millionen

Menschen pro Jahr weniger durch ernährungsbedingte Krankheiten sterben.

Auswirkungen auf das Klima

Ernährungsbedingte Treibhausgasemissionen würden bis 2050

- bei weniger Fleischkonsum um 29 %
- durch vegetarische Ernährung um 63%
- durch vegane Ernährung um 70 % reduziert.

Wirtschaftliche Auswirkungen

Durch eine Änderung der Ernährungsweise könnten pro Jahr bis 1 Billion US-Dollar Gesundheitskosten (plus Kosten durch den Verlust von Arbeitskraft) sowie durch reduzierte Treibhausgasemissionen weitere bis zu 570 Milliarden Dollar eingespart werden. »Insgesamt schätzen wir die wirtschaftlichen Vorteile bis 2050 auf 1–31 Trillion US-Dollar, was 0,4 bis 13% des weltweiten Bruttoinlandsprodukts im Jahr 2050 entspricht«, so die Forscher.

Quelle: Marco Springmann et al: *Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change*. In: *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 113 No. 15 · www.pnas.org/content/early/2016/03/16/1523119113



Fleisch ade:

Gesünder leben und Tiere leben lassen

Fleisch- und Fischverzehr erhöht Risiko von Bluthochdruck



Wer täglich Fleisch oder Fisch isst, hat ein höheres Risiko für Bluthochdruck.

Dies ist das Ergebnis einer Studie amerikanischer Wissenschaftler, veröffentlicht im US-Fachmagazin *PubMed* des *National Institutes of Health*.

Dass rotes und verarbeitetes Fleisch unerwünschte Folgen für die Blutdruckwerte hat, sei allgemein bekannt, so die Wissenschaftler. Bei Fisch und Meeresfrüchten werde jedoch angenommen, sie hätten eine schützende Wirkung, bei Geflügelfleisch sei die Wirkung umstritten.

Auf der Basis von drei großen Langzeitstudien untersuchten die Forscher, wie sich der Verzehr von rotem Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchten langfristig auf die Blutdruckwerte auswirkt.

Fischkonsum hat ähnlich negative Auswirkungen auf die Blutdruckwerte wie Fleisch



Das Ergebnis: Im Vergleich zu den Studienteilnehmern, die weniger als ein Mal im Monat Fleisch verzehrten, erhöhte sich das Risiko für Bluthochdruck bei täglichem Fleischverzehr um den Faktor 1,3, bei Geflügelfleisch um den Faktor 1,22 und um den Faktor 1,05 bei Meeresfrüchten. **In ihrer Schlussbemerkung betonten die Wissenschaftler: Im Gegensatz zu ihrer Hypothese erhöht auch regelmäßiges Essen von Fisch und anderen Meerestieren signifikant das Risiko für die Entstehung von Bluthochdruck.**

Quelle: Borgi L1, Curhan GC, et al.: Long-term intake of animal flesh and risk of developing hypertension in three prospective cohort studies; *J Hypertens*. Nov. 2015. · www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26237562

Studie: Fleisch und Eier steigern Schlaganfall-Risiko beträchtlich

Der Konsum von rotem Fleisch, verarbeitetem Fleisch und Eiern steigert das Schlaganfall-Risiko beträchtlich. Dies belegt eine Studie, die in der Zeitschrift »Stroke« der American Heart Association veröffentlicht wurde.

Wissenschaftler begleiteten die Ernährung von 11.601 Teilnehmern aus der Studie *Artherosclerosis Risk in Communities* und beobachteten Proteinquellen und Schlaganfall-Inzidenzraten.

Das Ergebnis: Teilnehmer mit dem höchsten Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch hatten ein um 41 Prozent erhöhtes Risiko für Schlaganfall.

Eine Analyse der Schlaganfall-Typen ergab: Die Teilnehmer, die am meisten rotes Fleisch verzehrten, hatten ein um 47 Prozent erhöhtes Risiko für einen ischämischen Schlaganfall im Vergleich zu denen, die am wenigsten Fleisch konsumierten.

Für diejenigen, die am meisten Eier verzehrten, ergab sich ein um 41 Prozent erhöhtes Risiko für einen hämorrhagischen Schlaganfall, verglichen mit denen, die am wenigsten Eier konsumierten.

Quelle: Haring B, Misialek JR, Rebholz CM, et al. Association of dietary protein consumption with incident silent cerebral infarcts and stroke: the ARIC study. *Stroke*. Published online October 29, 2015.



Wer auf Eier verzichtet, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern bewahrt auch Hühner vor Leid und Tod.

Fleischverzehr erhöht Risiko für entzündliche Darmerkrankungen

Fleischkonsum kann das Risiko von entzündlichen Darmerkrankungen erhöhen.



Eine Ernährung mit viel Fleisch und tierischem Protein erhöht das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen.

Wissenschaftler untersuchten in einer Metaanalyse von neun Studien den Zusammenhang zwischen dem Fleischverzehr und dem Risiko für entzündliche Darmerkrankungen.

Das Ergebnis: Im Vergleich zu den Personen, die kein oder selten Fleisch aßen, hatten Fleischesser ein signifikant größeres Risiko für entzündliche Darmerkrankungen.

Quelle: Ge J, Han TJ et al.: Meat intake and risk of inflammatory bowel disease: A meta-analysis; *Turk J Gastroenterol*. 2015 Nov;26(6):492-7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26575042



Studie: Obst und Gemüse schützen vor Hüftfrakturen



Obst, Gemüse und Kräuter stecken voller Antioxidantien, die oxidativem Stress entgegenwirken und so auch unsere Knochen schützen.

Das Ergebnis: Studienteilnehmer, die am wenigsten Obst und Gemüse verzehrten, hatten das größte Risiko für Hüftfrakturen, verglichen mit denen, die fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag konsumierten. Das Risiko für Hüftfrakturen verringerte sich, je mehr Obst und Gemüse die Teilnehmer aßen.

Die Forscher vermuten, dass antioxidantienreiche Lebensmittel dem oxidativen Stress der Knochen entgegenwirken und die Entzündungen verringern. Andere Nährstoffe, die reichlich in Obst und Gemüse zu finden sind, wie Vitamin K, Flavonoide und Lycopin, könnten auch zur Gesundheit der Knochen beitragen.

Quelle: Byberg L, Bellavia A, Orsini N, Wolk A, Michaëlsson K. Fruit and vegetable intake and risk of hip fracture: a cohort study of Swedish men and women. *J Bone Miner Res.* 2015;30:976-984. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25294687

Eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, kann helfen, Hüftfrakturen zu verhindern. Dies ist das Ergebnis einer Studie, die im renommierten *Journal of Bone and Mineral Research* veröffentlicht wurde.

Wissenschaftler analysierten den Obst- und Gemüsekonsum von 75.591 Männern und Frauen im Rahmen der »Cohort of Swedish Men« (COSM) und der »Swedish Mammography Cohort« (SMC).

»Typ-2-Diabetes ist durch vegane Ernährung heilbar«

Mehr als 30 Millionen Amerikaner haben Diabetes, davon 90 Prozent Diabetes Typ-2. Der Präsident des *Physicians Committee for responsible medicine*, Neal Barnard, ist überzeugt: Man kann Typ-2-Diabetes durch Ernährung nicht nur verhindern, sondern auch rückgängig machen.

»Der übermäßige Konsum von Fleisch, Käse, Eiern und anderen fettigen Produkten verursacht Insulinresistenz«, so der Mediziner und Ernährungswissenschaftler Neal Barnard.

Forschungsarbeiten - gefördert durch das Nationale Gesundheitsinstitut - zeigen auf, dass eine fettarme vegane Ernährung genauso effektiv bei der Stabilisierung des Blutzuckers sein kann wie Diabetes-Medikamente. Vegane Ernährung senkte den HbA_{1c}-Wert um 1,2, führte zu Gewichtsverlust, zu einer Verringerung des Blutdrucks und zu einer Verbesserung des Cholesterinspiegels.

Quellen: · *Physicians Committee for responsible medicine* · www.pcrm.org
· Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: *The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs*



Umstellung der Essensgewohnheiten als Therapieform: Fettarme vegane Ernährung mit Gemüse, Früchten, Vollkorn und Bohnen führe zu besseren Cholesterin- und Blutdruckwerten.

Vegane Ernährung am besten zur Gewichtsreduktion geeignet

Die vegane Ernährung ist am effektivsten für eine Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Erwachsenen. Dies belegen mehrere aktuelle Studien.

Forscher der *University of South Carolina* untersuchten über einen Zeitraum von sechs Monaten verschiedene Ernährungsformen hinsichtlich der Effektivität für eine Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Erwachsenen. Diese Studie ergab, dass vegane Ernährung effektiver für die Gewichtsabnahme ist als andere Ernährungsweisen (Mischkost, pesco-vegetarische Kost und semi-vegetarische Kost). Außerdem führte die vegane Ernährung zu einer besseren Versorgung mit Makronährstoffen und zu einer stärkeren Veränderung der Lipidparameter.

Wissenschaftler des *E-Da Hospitals* in Taiwan untersuchten, welche Ernährung am besten zu Gewichtsverlust und zum Idealgewicht führt. 1.151 Menschen waren in die randomisierte Studie einbezogen. Untersucht wurden die vegetarische und die vegane Ernährung

sowie die Atkins Diät (LowCarb) und die Diät, die von der *American Diabetes Association* und vom *National Cholesterol Education Program* empfohlen werden.

Ergebnis: Die vegane Ernährung war allen anderen Ernährungsformen und Diäten deutlich überlegen.

Quellen:

· Turner-McGrievy GM, Davidson CR et al.: *Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: a randomized controlled trial of five different diets.* *Nutrition.* 2015 Feb;31(2):350-8.

· Huang, R-H. et al (2015). *Vegetarian Diets and Weight Reduction: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.* *Journal of General Internal Medicine.*



Vegane Ernährung ist effektiver für die Gewichtsabnahme als alle anderen Ernährungsweisen.