



# Fleisch ade:

Gesünder leben und  
Tiere leben lassen



Bild: Africa Studio - Fotolia.com

Zahlreiche Studien haben in den letzten Jahren gezeigt, dass ein Verzehr von viel rotem oder verarbeitetem Fleisch das Krebsrisiko erhöhen kann.

## Neue Studie: Rotes Fleisch kann Darmkrebs auslösen

Wissenschaftler der *University of Leeds* in England und der *University of the Basque Country* in Spanien wiesen in einer neuen Studie nach, dass der Verzehr von rotem Fleisch das Darmkrebsrisiko stark erhöht.

Bei einer Meta-Analyse von insgesamt 800 Studien untersuchten die Forscher die Auswirkung des Verzehrs von rotem Fleisch, Geflügel, Fisch sowie vegetarischer Ernährung auf das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs. Ergebnis: Menschen, die regelmäßig rotes Fleisch zu sich nehmen, weisen deutlich höhere Raten von Darmkrebs auf. Der Verzicht auf rotes Fleisch bei der Ernährung führt dagegen dazu, dass das Krebsrisiko signifikant reduziert wird.

**Anmerkung:** 2015 hatte die Weltgesundheitsorganisation WHO verarbeitetes Fleisch als krebserregend eingestuft. »Jede verzehrte Portion verarbeiteten Fleisches von täglich 50 Gramm erhöht das Darmkrebsrisiko um 18 Prozent«, heißt es in der WHO-Studie.

Fleischkonsum erhöht weiteren Studien zufolge auch das Risiko für andere Krebsarten, wie Lungenkrebs, Speiseröhren-, Prostata-, Bauchspeicheldrüsen- und Leberkrebs.

Quellen: · *Diego Rada-Fernandez de Jauregui, Charlotte E.L. Evans et al: Common dietary patterns and risk of cancers of the colon and rectum: Analysis from the United Kingdom Women's Cohort Study (UKWCS)*. In: *International Journal of Cancer*, 8.3.2018.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijc.31362>  
· *International Agency for Research on Cancer (IARC), the cancer agency of the World Health Organization: Carcinogenicity of consumption of red and processed meat*. 26.10.2015  
[www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240\\_E.pdf](http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf)

Wer viel Fleischprotein zu sich nimmt, hat einer Studie zufolge ein deutlich höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Proteine aus Nüssen und Samen dagegen senken das Risiko.

## Fleischproteine erhöhen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eine neue Studie zeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Fleischprotein das Risiko für Herzkrankheiten um 60 Prozent erhöhen kann, während pflanzliche Nahrungsmittel das Risiko um 40 Prozent senken können.

Forscher der *Loma Linda University* in Kalifornien konnten nachweisen, dass der Verzehr von großen Mengen an Fleischprotein das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 60 Prozent erhöht, während der Verzehr von Proteinen in Nüssen und Samen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 Prozent vermindert.

In die Studie wurden Daten von mehr als 81.000 Teilnehmern der Health Study-2 cohort einbezogen. »Die Assoziationen zwischen den Proteinfaktoren ‚Fleisch‘ und ‚Nüsse und Samen‘ und den kardiovaskulären Ergebnissen waren stark und konnten nicht auf andere assoziierte Nährstoffe zurückgeführt werden, die als wichtig für die kardiovaskuläre Gesundheit angesehen werden«, heißt es in der Studie.

Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass statt Protein aus Fleisch pflanzliches Protein aus Nüssen und Samen bevorzugt werden sollte.

Quelle: *Marion Tharrey François Mariotti et al: Patterns of plant and animal protein intake are strongly associated with cardiovascular mortality: the Adventist Health Study-2 cohort*. In: *International Journal of Epidemiology*, 2.4.2018.  
<https://doi.org/10.1093/ije/dyy030>

Bild: Denis Pepin - Fotolia.com



Bild: marilyn barbone - Fotolia.com

Eine pflanzenbetonte Ernährung führt zu gesunden, elastischen Arterien und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

## Studien: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte schützen vor Herzkrankheiten

Forscher der *University of Western Australia* wiesen nach, dass der regelmäßige Verzehr von viel Gemüse vor der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Eine weitere Studie britischer Forscher zeigt, dass durch pflanzliche Nahrungsmittel ein gutes Darmmilieu entsteht, das Herzkrankheiten vorbeugt.

Die Wissenschaftler stellten bei ihrer über 5 Jahre dauernden Doppelblindstudie fest, dass ältere australische Frauen, die regelmäßig mehr als 225 Gramm Gemüse am Tag verzehrten, eine geringere Wanddicke der Halsschlagader aufwiesen. Die Messung der Wandstärke der Halsschlagader ist ein Nachweis für Gefäßverengungen durch Atherosklerose (Plaques in den Arterien).

Eine im *European Heart Journal* veröffentlichte Studie wies nach, dass bestimmte Bakterien im Darm, die mit Entzündungsreaktionen verbunden sind, zur Versteifung von Arterien führen. Studienteilnehmer mit einem guten Darmmilieu hatten elastischere Arterien. Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass eine Verbesserung des Darmmilieus durch eine ballaststoffreiche Ernährung bei der Behandlung und Vorbeugung von Herzkrankheiten helfen kann. Ballaststoffe kommen in Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten vor.

Quellen: · Lauren C. Blekkenhorst, Catherine P. Bondonno: *Cruciferous and Total Vegetable Intakes Are Inversely Associated With Subclinical Atherosclerosis in Older Adult Women*. In: *Journal of the American Heart Association*, 4.4.2018 <http://jaha.ahajournals.org/content/7/8/e008391>  
· Menni C, Lin C, Cecelja M, et al. *Gutmicrobial diversity is associated with lower arterial stiffness in women*. *Eur Heart J*. Published May 9, 2018. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy226>

Wer schlank bleiben oder werden will, sollte sich mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorn und Nüssen satt essen.

## Schlank bleiben oder werden mit Veggie-Gerichten

Um schlank zu bleiben, lohnt es sich, häufiger zu pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorn und Nüssen zu greifen.

Eine Studie aus den Niederlanden zeigt, dass Teilnehmer, die viel pflanzliche Kost wie Obst, Gemüse und Nüsse und wenig tierische Produkte wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte verzehrten, einen geringeren Body-Mass-Index (BMI) und einen geringeren Körperfettanteil hatten.

Die Studie stütze derzeitige Empfehlungen, nach denen eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten hin zu mehr pflanzlichen und weniger tierischen Nahrungsmitteln ratsam sei, erklärt Studienleiter Zhanling Chen vom *Universitätsklinikum der Erasmus Universität* in Rotterdam.

Quelle: *Schlank bleiben mit Veggie-Gerichten*. Aponet, offizielles Gesundheitsportal der deutschen Apothekerinnen, 24.5.2018

## Vegetarier haben geringeres Risiko für Fettlebererkrankung

Vegetarische Ernährungsformen können einer Fettlebererkrankung vorbeugen.

Forscher aus Taiwan untersuchten das Auftreten einer Fettlebererkrankung bei 2.127 Nichtvegetariern und 1.273 Vegetariern. Ergebnis: Die Vegetarier hatten ein niedrigeres Risiko für eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung.

Quelle: Tina H Chiu, Ming-Nan Lin et al.: *Vegetarian diet, food substitution, and nonalcoholic fatty liver*; *Tzu Chi Medical Journal*, 27.02.2018 [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5968737/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5968737/)

Bild: bnemin - Fotolia.com