



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Vegetarische Kost hilft gegen Typ-2-Diabetes



Der Verzehr von Fleisch erhöht das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Vegetarische Ernährung eignet sich zur Behandlung des Typ-2-Diabetes viel besser als die konventionelle kalorienreduzierte Mischkost. Das ist das Ergebnis einer Studie von Wissenschaftlern der Universität Prag.

An der Studie nahmen 74 Typ-2-Diabetiker teil, die entweder eine kalorienreduzierte vegetarische oder eine kalorienreduzierte Mischkost erhielten. Das Ergebnis: In der Vegetariiergruppe konnten 43 Prozent der Studienteilnehmer die Diabetesmedikation verringern. In der Gruppe mit Fleischverzehr waren es nur fünf Prozent.

Außerdem kam es bei den Vegetariern zu einer stärkeren Gewichtsverminderung, zu einem größeren Abbau der Fettdepots im Bauchraum, zu einer besseren Insulinsensitivität und zu einer stärkeren Reduzierung des oxidativen Stresses.

Quelle: Kahleova H et al.: Vegetarian diet improves insulin resistance and oxidative stress markers more than conventional diet in subjects with type 2 diabetes; Diabet Med. 2011 May; 28(5): 549-59 · www.fleisch-macht-krank.de

Wer viel Milch und Käse isst, stirbt früher



Ältere Menschen, die viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte essen, können ihr Sterberisiko um mehr als zehn Jahre senken. Dies ist das Ergebnis einer Studie von Forschern der University of Maryland, die im renommierten Journal of the American Dietetic Association veröffentlicht wurde.

Das Forscherteam um Amy Anderson verglich die Ernährungsgewohnheiten von 2.500 US-Amerikanern zwischen 70 und 79 Jahren. Die Teilnehmer, die viel Käse, Eis und fettreiche Milchprodukte zu sich nahmen, verfügen über das höchste Sterberisiko. Quelle: Journal of the American Dietetic Association www.adajournal.org

Gebärmutterkrebs und Fleisch

Kanadische und US-amerikanische Wissenschaftler untersuchten, inwieweit der Fleischkonsum einen Einfluss auf den Gebärmutterkrebs hat. Trotz der begrenzten Anzahl von Fällen führt die Studie zu dem Schluss, dass ein relativ hoher Konsum von rotem Fleisch und von Fleischprodukten das Risiko für den Gebärmutterkrebs erhöht. Quelle: van Lonkuijzen L et al.: Endometrial cancer and meat consumption: a case-cohort study; Eur J Cancer Prev. 2011 Mar 17 · www.fleisch-macht-krank.de



Bild: Ujac · Fotolia.com

Akne: Milchprodukte meiden

Mehrere wissenschaftliche Studien zeigen: Bei hohem Milchkonsum in der Jugend steigt die Wahrscheinlichkeit, Akne zu bekommen.

Eine Langzeitstudie mit 47.000 Krankenschwestern brachte ans Licht, dass diejenigen, die in ihrer Jugendphase den höchsten Milchverzehr aufwiesen (mehr als drei Portionen täglich) häufiger an Akne litten als diejenigen, die unter einmal pro Woche Milchprodukte konsumierten. Forscher vermuten, dass die Hormone in der Milch dafür verantwortlich sind.

Zwei weitere große Studien untersuchten den Zusammenhang zwischen Ernährung und Akne bei 9- bis 15-Jährigen, darunter 6.094 Mädchen und 4.273 Jungen. Bei den Mädchen lag die Wahrscheinlichkeit, schwere Akne zu bekommen, um ca. 20 Prozent höher, wenn sie - verglichen mit den Mädchen, die weniger als eine Portion Milch pro Woche verbrauchten - mehr als zwei Portionen Milch pro Tag konsumierten. Bei Jungen war die Wahrscheinlichkeit, bei mehr als zwei Portionen Milch pro Tag schwere Akne zu bekommen, um ca. 16 Prozent höher. Quelle: Ferdowsian HR, Levin S: Does diet really affect acne? In: Skin Therapy Letter 15 (3) 1-2, 2010



Milch ist für Kälber gedacht! Die Milchindustrie gibt jährlich über 200 Mio. Euro für Werbung aus, die Kindern und Eltern suggerieren soll, wie gesund die Milch doch sei. Dabei raten Ernährungsexperten schon lange zu kalorienarmen Getränken: Mineralwasser, Tees und Fruchtsaftschorlen.

Bild: Otto Durst · Fotolia.com



Vegetarisch ist gesünder

Der Konsum von Fleisch und Wurst ist ein Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen:

Fleisch begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Sie sind die Todesursache Nummer 1: Fast jeder zweite Deutsche stirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Eine Ernährung mit vielen tierischen Produkten, viel gesättigten Fetten und raffinierten Kohlenhydraten führt zu den typischen Zivilisationskrankheiten.

Der Verzehr pflanzlicher Proteine und Fette hingegen wirkt sich nicht nur günstig auf Risikofaktoren der Arteriosklerose aus, sondern auch auf den Blutdruck, die Nierenfunktion und den Knochenstoffwechsel.

Fleisch verursacht Übergewicht:

Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Produkten begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Übergewicht gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen u.a.m.

Vegetarier haben Studien zufolge durchschnittlich einen deutlich niedrigeren BMI.

Fleisch ist ein Risikofaktor für Bluthochdruck:

In den westlichen Industrieländern leidet etwa jeder Vierte an Bluthochdruck. Einen wesentlichen Anteil hat die Ernährung: Ein hoher Konsum von gesättigten Fettsäuren, wie sie vor allem in Fleisch und Wurst sowie Käse und Butter vorkommen, gilt als Risikofaktor.

Vegetarier erkranken seltener an Bluthochdruck und haben auch durchschnittlich niedrigere systolische und diastolische Blutdruckwerte.

Fleisch ist ein Risikofaktor für Krebs:

Krebs ist mit etwa 25 Prozent der Todesfälle die Todesursache Nummer 2. Etliche Studien zeigen, dass der Verzehr von rotem Fleisch ein erhöhtes Krebsrisiko zur Folge hat. Hoher Fleischkonsum erhöht das Risiko für Magenkrebs, der weltweit zweithäufigsten Krebs-Todesursache. Eine Studie des Ontario Cancer Institute wies den direkten Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und erhöhtem Brustkrebsrisiko nach.

Vegetarier haben ein geringeres Krebsrisiko. Eine Langzeitstudie des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg ergab zudem: Vegetarier leben länger als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Fleisch begünstigt Diabetes:

Eine hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren, wie sie in tierischen Produkten enthalten sind, kann zu einer Insulinresistenz führen und begünstigt das Entstehen von Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). »Je mehr Fleisch im Durchschnitt verzehrt wird, desto höher ist das Diabetesrisiko«, sagt der führende Ernährungsexperte Prof. Dr. Claus Leitzmann.

Eine Langzeitstudie beweist, dass vegetarisch lebende Menschen ein bis zu 30-40% geringeres Risiko haben, an Diabetes mellitus zu erkranken.

Fleisch schädigt die Knochen:

Fleischprodukte enthalten durchschnittlich mehr Phosphor als Calcium. Ein erhöhtes Phosphor/Calcium-Verhältnis hat eine verstärkte Freisetzung von Calcium aus den Knochen zur Folge. Studien zeigen einen engen Zusammenhang zwischen einer hohen Phosphataufnahme mit der Nahrung und einem erhöhten Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche.

Es besteht heute weitgehend Konsens darüber, dass eine Ernährung mit einem hohen Gemüse- und Obstanteil für die Knochengesundheit am besten ist. Bei Vegetariern sinkt Studien zufolge auch das Arthroserisiko.





Bild: Svetlana Wall · Forolia.com

**Dioxin, Antibiotika, Quecksilber, EHEC, Salmonellen,
Campylobacter, Morbus Crohn, Gammelfleisch...**

Krankheit auf dem Teller?

In den letzten Jahren haben sich die Meldungen über Lebensmittelskandale und »Tier-Seuchen« regelrecht überschlagen: EHEC, der Dioxin-Skandal und der Antibiotika-Skandal beherrschten die Schlagzeilen. Doch auch von Salmonellen, Trichinen, E-coli, Quecksilber und Gammelfleisch ist immer wieder zu lesen. Nicht so bekannt, aber äußerst brisant: Wussten Sie, dass die chronische Darmkrankheit Morbus Crohn mit MAP bei Rindern in Zusammenhang steht?

Der Konsum von kontaminiertem Fleisch und Milchprodukten kann für den Menschen gefährlich werden. Die industrielle Massentierhaltung fördert die Ausbreitung von Krankheiten geradezu. Und je enger die Tiere zusammengepfercht sind, desto eher stecken sie ihre Artgenossen an. Darum werden die Tiere mit Medikamenten vollgestopft - was vor Salmonellen & Co auch nicht schützt, da die Erreger resistent werden. Der Dioxin-Skandal Anfang 2011 lenkte das Augenmerk auf die Futtermittelindustrie: Was wird den Tieren - und anschließend den Verbrauchern - da eigentlich zum Fraß vorgeworfen? Auch Gammelfleisch wird immer wieder aufgetischt: Umdeklariert oder umetikettiert gelang es in den Handel.



EHEC

Enterohämorrhagische Escherichia coli (EHEC) sind Auslöser von blutigem Durchfall und Darmentzündungen. Daraus können in schlimmsten Fällen lebensgefährliche Nierenschäden entstehen. EHEC-Bakterien kommen hauptsächlich in Milch und Rindfleisch vor. Etwa jede fünfte Kuh trägt verschiedene EHEC-Erreger in sich. Auch bei Schweinen und Geflügel kommen EHEC-Bakterien vor.



Bild: RespektTiere

Infektionsquellen bei Übertragung durch Lebensmittel sind vor allem rohes oder unzureichend gegartes Fleisch sowie Rohprodukte (z. B. Rohwürste). Auch bei der Zubereitung von kontaminiertem Fleisch ist eine Infektion möglich über Messer, Geschirr oder Küchenschwämme. Kontaminationsmöglichkeiten bestehen vor allem während des Schlachtens, aber auch der weiteren Verarbeitung von Fleisch. Auch bei der Milchgewinnung können die Erreger mit winzigen Kotpartikeln in die Rohmilch gelangen. Eine Infektion kann über rohe oder unzureichend erhitzte Milch erfolgen.

Aber auch über pflanzliche Lebensmittel können Infektionserreger übertragen werden - nämlich über die Düngung mit Mist und Gülle. Etwa 200 Millionen Kubikmeter Gülle fallen jedes Jahr in der industriellen Massentierhaltung an - allein in Deutschland.



Bild: W-FOTO · Fotolia.com

Die auf den Feldern ausgebrachte Gülle enthalte den gefürchteten EHEC-Keim, so der leitende Oberarzt der Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München, Hans Dieter Nothdurft. (*Nürnberger Nachrichten*, 27.5.2011)

Da in der industriellen Massentierhaltung tonnenweise Antibiotika zum Einsatz kommen, bilden immer mehr Keime

Resistenzen - mit der Folge, dass bei einer Infektion eine Behandlung mit Antibiotika nicht mehr wirkt (*siehe Stichwort »Antibiotika«*).

In den USA gibt es jährlich etwa 8.000 bis 16.000 Infektionen mit mehreren Hundert Todesfällen. Die meisten Krankheitsfälle sind im Zusammenhang mit dem Verzehr von Hamburgern in Fast-Food-Ketten in den USA beschrieben worden. In Deutschland wurden dem Robert-Koch-Institut im Jahr 2005 insgesamt 1.162 EHEC-bedingte Durchfallerkrankungen gemeldet.

Ob die Ursache für den EHEC-Ausbruch im Frühsommer 2011 nun Kontamination mit Mist und Gülle war oder, wie auch vermutet wurde, ein bakteriologischer »Unfall«: Nicht Gurken, Tomaten und Salat sind die eigentliche Gefahr, sondern die industrielle Massentierhaltung! Daher: Finger weg von Fleisch und Milchprodukten - und beim Kauf von Gemüse darauf achten, dass es aus Bio-Anbau ohne Mist und Gülle stammt.



Salmonellen in Milchprodukten, rohen Eiern, Fleisch und Wurst

Salmonellen können besonders im Sommer in Eiscreme, Pudding oder Rohmilchkäse vorkommen, aber auch in rohem Fleisch oder in Wurst, die bei der Herstellung nicht genügend erhitzt wurde. Riskant sind auch Lebensmittel, die rohe Eier enthalten: Mayonnaise oder Desserts wie Tiramisu. Salmonellen gedeihen bei Temperaturen zwischen 10 bis 47 Grad Celsius, und sogar Einfrieren tötet sie nicht ab - im Gegenteil: Wenn kontaminierte Lebensmittel aufgetaut werden, vermehren sich die Salmonellen sogar.



Bild: Svetlana Wall · Fotolia.com

In der Massentierhaltung sind Salmonellen weit verbreitet: Studien des Bundesinstitutes für Risikobewertung belegen, dass rund zehn Prozent der deutschen Mastputen Salmonellen haben - und jede dritte (!) Legehennen-Herde. Die Tiere werden nicht zwangsläufig krank, sie übertragen die Bazillen aber. (*Quelle: www.stern.de, 1.4.2008*) Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat die Gesundheitsrisiken durch Salmonellen bei Schweinen bewertet. Demnach sind Schweine und Schweinefleisch für 10 bis 20 Prozent aller Salmonellosefälle bei EU-Bürgern verantwortlich. (*Pressemitteilung EFSA, 19. April 2010*)



Bild: AlexQ · Fotolia.com

Die Salmonellose, der Salmonellen-Befall beim Menschen, führt zu Magen-Darm-Entzündungen mit Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Fieber und Kopfschmerzen. Gefährlich kann die Infektion bei Kindern, älteren oder kranken Menschen sowie bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem werden.

Salmonelleninfektionen sind inzwischen die häufigsten Lebensmittel-Vergiftungen. Über 120.000 Infektionen werden in Deutschland pro Jahr gemeldet, die Dunkelziffer wird bis über eine Million geschätzt. Etwa 1.000 Menschen sterben jedes Jahr durch Infektionen mit Salmonellen. Damit haben sich Salmonellen-Vergiftungen in den letzten Jahrzehnten rapide vermehrt.



Campylobacter-Infektion

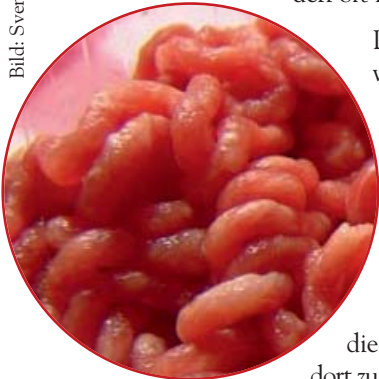
Eine Campylobacter-Infektion ist eine durch Bakterien ausgelöste Darmentzündung (Enteritis). Die Campylobacter-Bakterien kommen in verschmutzten Lebensmitteln vor, in unzureichend erhitztem Schlachtgeflügel, Innereien, Fleisch von Rind, Schaf und Schwein (vor allem rohes Hackfleisch) sowie in Rohmilch. Campylobacter-Bakterien sind für bis zu 10 Prozent der Enteritisfälle in Deutschland verantwortlich und damit nach Salmonellen der zweithäufigste bakterielle Enteritiserreger.



Trichinen in Schweinen

Trichinen sind die Larven des Fadenwurms *Trichinella*. Der Fadenwurm ist ein Parasit und bevorzugt Haus- und Wildschweine. Menschen können sich mit dem Wurm anstecken, wenn sie infiziertes Fleisch oder Wurst essen. In der EU ist es vorgeschrieben, dass Veterinäre Schlachttiere auf Trichinen untersuchen. Allerdings wird nicht jedes geschlachtete Tier kontrolliert. Gilt ein Betrieb als amtlich trichinenfrei oder eine Region als wenig gefährdet, werden oft nur Stichproben gemacht.

Bild: Sven Weber · Fotolia.com



Die Trichinen können durch Rohwurst, Mett oder ungenügend gegartes Fleisch übertragen werden. Auch das Essen von Wildschweinen kann gefährlich sein. In Deutschland infizieren sich immer wieder Menschen mit Trichinen.

Bei einer Infektion nisten sich die Larven im Darm ein und wachsen dort zu Würmern heran, die wiederum Larven freisetzen. Diese Miniwürmer wandern durch die Darmwand in die Blutbahnen und gelangen in den gesamten Körper. Trichinen führen beim Menschen zu Schwindel, Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall. Verbreiten sich dann die Larven im Körper, kann dies zu Schwäche, Fieber und Ödemen im Gesichtsbereich führen. Diese Symptome können bis zu einem Jahr anhalten. Bei geschwächten Personen kann die Infektion auch tödlich ausgehen.



Paratuberkulose bei Rindern und Morbus Crohn beim Menschen

Der Paratuberkuloseerreger *Mycobacterium avium paratuberculosis* (MAP) bei Rindern wird seit Jahren von Wissenschaftlern mit der Darmentzündung Morbus Crohn in Zusammenhang gebracht.

In Deutschland ist jede dritte Milchviehhaltung von der Darmerkrankung »Paratuberkulose« betroffen. MAP ist in Milch, Milchprodukten und Fleisch nachweisbar, gelangt über die Gülledüngung aber auch in Gemüse, Oberflächen- und Trinkwasser.

Dringt der Paratuberkuloseerreger (MAP) in menschliche Darmzellen ein, so ist er in der Lage, sich in diesen Zellen zu vermehren. Gleichzeitig konnten Wissenschaftler im Blut von Morbus-Crohn-Patienten Antikörper gegen diese spezifischen Proteine in hoher Konzentration nachweisen. (Quelle: AHO, 9.10.2010)

An der chronischen Darmentzündung Morbus Crohn erkranken besonders junge Erwachsene zwischen 16 und 35 Jahren sowie ältere Menschen über 60. Die Krankheit beginnt mit Müdigkeit, Bauchschmerzen und Durchfällen. Zum Teil begleiten krampfartige Schmerzen die Durchfälle. Es können Fieber, starker Gewichtsverlust, Übelkeit und Erbrechen auftreten. Oft kommen zusätzlich vielfältige Beschwerden an anderen Organen und den Gelenken sowie ein allgemeines Krankheitsgefühl hinzu. Die Erkrankung verläuft in Schüben und gilt derzeit als nicht heilbar. Allein in Deutschland sind



Gammelfleisch

Seit 2005 nehmen die Skandale um Gammelfleisch oder »Ekelfleisch« kein Ende. Im Oktober 2005 wurde bekannt, dass eine Firma aus dem bayerischen Deggendorf Schlachtabfälle der so genannten Kategorie 3 im großen Stil als lebensmitteltauglich umdeklarierte und bundesweit an Firmen verkaufte, die sie zu Lebensmitteln verarbeiteten: Rinderfüße, Euter, Hörner, Hühnerskelette, Schweineschwarten, Blut... Seit der BSE-Krise dürfen Schlachtabfälle der Kategorie 3 nicht mehr an landwirtschaftliche Nutztiere verfüttert, geschweige denn direkt in Lebensmitteln verwendet werden. Dennoch werden Kategorie 3-Abfälle frei gehandelt. Keine Behörde weiß, welche Mengen davon in Deutschland anfallen und was damit genau geschieht. Missbrauch ist dadurch Tür und Tor geöffnet.

So lieferte laut Ermittlungen der Staatsanwaltschaft Memmingen ein Betrieb aus dem schwäbischen Wertingen seit Juni 2006 insgesamt bis zu 180 Tonnen umetikettierte Fleischabfälle an verschiedene Berliner Lebensmittelproduzenten. Das Fleisch gelangte zum großen Teil in die Döner-Produktion, was diesem Skandal im August 2007 den Namen »Dönerfleisch-Skandal« gab.

In anderen Fällen wurde vergammeltes Fleisch anderem Fleisch »untergejubelt« - Wurst und Leberkäs bieten sich hierbei besonders an. Oder es wurde abgelaufenes Fleisch neu etikettiert und als Frischfleisch ausgepresen.

Im Sommer 2010 dann die Meldung: Erneut verdorbenes Rindfleisch im Umlauf! Im SWR-Wissenschaftsmagazin *Odyso* am 8.7.2010 deckte Prof. Manfred Gareis, einer der führenden Fleischexperten in Deutschland, ein neues Gammelfleisch-Problem auf: Vakuumiertes Rindfleisch, das mit dem bislang nahezu unbekanntem Keim *Clostridium estertheticum* befallen war, der mit herkömmlichen Lebensmitteluntersuchungen nicht nachzuweisen ist. »Das Fleisch wird umverpackt und umetikettiert. Es wird versucht, das Fleisch auf jeden Fall zu retten und durch illegale Maßnahmen wieder in den Verkehr zu bringen«, so Prof. Manfred Gareis in der Sendung. Er und sein Forscherteam untersuchten hunderte Proben, um festzustellen, wie häufig in Deutschland erhältliches Fleisch mit *Clostridium estertheticum* belastet ist. Gefunden haben sie den Keim in 88 Prozent aller Stichproben. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist der Keim angeblich nicht gesundheitsschädlich. - Aber wurde nicht bei jedem Gammelfleisch-Skandal behauptet, dass keine Gefahr für die Gesundheit bestehe?



Bild: Kalle Kolodziej · Fotolia.com



Buchtipp: Adrian Peter: Die Fleischmafia. Kriminelle Geschäfte mit Fleisch und Menschen. ECON-Verlag, 2006. Preis: 16,95 Euro.