



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Bild: Shutterstock

Eine WHO-Studie zeigt: Wer 30 g Ballaststoffe am Tag zu sich nimmt, reduziert das Risiko eines frühzeitigen Todes um ein Drittel. Ballaststoffe stecken ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln.

Zu wenig Ballaststoffe: WHO warnt vor früherem Tod

Die Weltgesundheitsorganisation WHO warnt: Millionen Menschen essen zu wenig Ballaststoffe und könnten deswegen vorzeitig sterben. Tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Eier enthalten keine Ballaststoffe. Ballaststoffe stecken ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln: in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Samen und Nüssen.

Eine Mega-Studie im Auftrag der WHO beweist: Menschen, die ausreichend Ballaststoffe zu sich nehmen, reduzieren das Risiko eines frühzeitigen Todes durch Erkrankung um ein Drittel. Das Risiko, an koronarer Herzkrankheit zu sterben, wird um 30 % verringert. Die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu bekommen, ist um 22 % und das Risiko für Typ-2-Diabetes und Darmkrebs um 16 % verringert. Zudem zeigt die Studie einen weiteren positiven Nebeneffekt: Teilnehmer, welche sich ballaststoffreich mit viel Vollkorn ernährten, reduzierten ihr Körpergewicht sowie die Cholesterinwerte. Die Wissenschaftler stützen sich auf Daten aus 185 Beobachtungsstudien sowie 58 klinische Studien.

Die WHO empfiehlt eine Ballaststoffmenge von 30 g pro Tag, doch die meisten Menschen essen weniger als 20 g. Ballaststoffe sind ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten: in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Samen und Nüssen.

Quelle: Andrew Reynolds, PhD, Prof Jim Mann, DM, Prof John Cummings, MD et al: Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. The Lancet, Volume 393, P434-445, 2.2.2019 [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31809-9/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31809-9/fulltext)

Bild: PETA

In der Geflügel- und Schweinemast sowie in der Eierproduktion werden regelmäßig Antibiotika verabreicht. Auch etwa 80 % aller Milchkühe in Deutschland erhalten regelmäßig Antibiotika.

Antibiotikaresistente Gene: Veganer sind weniger belastet

Eine wissenschaftliche Untersuchung zeigt: Veganer sind weniger mit antibiotikaresistenten Genen belastet als Vegetarier und Mischköstler.

Der massive Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung wird als der größte Verursacher für die Verbreitung von Antibiotikaresistenzen in der Nahrung angesehen. Der Verzehr tierischer Nahrungsmittel wie Fleisch, Milch und Eier dürfte der wesentliche Faktor für die Übertragung von antibiotikaresistenten Genen sein.

Quelle: Carmen L, Andrea DC et al.: Assessing antibiotic resistance gene load in vegan, vegetarian and omnivore human gut microbiota. In: International Journal of Antimicrobial Agents, Nov. 2018; 52(5):702-705. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30081136

Studie: Verarbeitetes Fleisch fördert Depressionen

Der Konsum von viel verarbeitetem Fleisch und Fast Food kann Depressionen und Angstzustände fördern.

Eine Meta-Analyse von 16 Studien zeigt: Eine Ernährung mit viel verarbeitetem Fleisch und Fast Food fördert Depressionen. Dagegen führt eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu deutlich geringeren Depressionssymptomen. Der Schlüssel ist die erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Quelle: Firth J, Marx W, Dash S, et al. The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. In: Psychosomatic Medicine. Published online 5.2.2019



Bild: Shutterstock

Gemüse, Blattgemüse, Früchte, Beeren, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn und Gewürze wie Ingwer, Kurkuma oder Petersilie...

Bild: Shutterstock

Metastudie: Vegane Ernährung senkt kardiometabolisches Risiko

Laut einer großen Metaanalyse mit 40 Studien aus mehr als einem Dutzend Ländern haben Menschen, die sich vegan ernähren, ein geringeres Risiko für kardiometabolische Erkrankungen wie Menschen, die tierische Produkte wie Fleisch, Milchprodukte und Eier essen. Zu den kardiometabolischen Erkrankungen zählen die koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Adipositas.

Wissenschaftler vom Auckland City Hospital in Neuseeland verglichen die gesundheitlichen Daten von 12.619 Veganern und 179.630 Omnivoren. Das Ergebnis: Menschen, die sich vegan ernähren, konsumieren weniger Kalorien und weniger gesättigte Fette und haben im Vergleich zu Allesessern ein geringeres kardiometabolisches Risiko: einen geringeren BMI, weniger LDL-Cholesterin, weniger Triglyceride, einen niedrigen Blutdruck und niedrigeren Nüchternblutzucker.

»Diese Beobachtungen stützen andere Beweise, dass pflanzliche Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes senkt«, so das Fazit der Forscher im Wissenschaftsmagazin PLOS ONE. Und sie weisen daraufhin: »Eine vegane Ernährung wirkt sich günstig auf mehrere Risikofaktoren aus, die das kardiometabolische Risiko viel weiter reduzieren als ein operativer Eingriff, der nur einen Risikofaktor beeinflusst.«

Quelle: Jocelyne R. Benatar, Ralph A. H. Stewart: Cardiometabolic risk factors in vegans; A meta-analysis of observational studies. PLOS one, 20.12.2018 journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0209086

...enthalten Ballaststoffe, Antioxidantien, ungesättigte Fettsäuren und Aminosäuren, die vor Krankheiten und Entzündungen schützen.

Pflanzenbetonte Ernährung verhindert Übergewicht und schützt vor Diabetes

Eine pflanzenbetonte Ernährung kann Übergewicht verhindern und vermindert das Risiko für Insulinresistenz, Prädiabetes und Diabetes.

Die Rotterdamstudie zeigte bei 9.633 Teilnehmern im mittleren und höheren Lebensalter über einen Zeitraum von sieben Jahren: Die Bevorzugung einer vorwiegend pflanzlichen Ernährung ist mit einem niedrigeren BMI, weniger Taillenumfang und weniger Körperfettanteil verbunden.

Die Rotterdamstudie zeigte bei 6798 Teilnehmern, dass eine pflanzenbetonte Ernährung vor Diabetes schützt. Die Forscher erklären, dass eine pflanzliche Ernährung viele Ballaststoffe, Chlorogensäuren, bestimmte Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien enthält. »Diese vorteilhaften Komponenten können die Entwicklung von Typ 2-Diabetes durch Einfluss auf die potenziellen Zwischenzustände wie Fettleibigkeit und Entzündung beeinflussen«, so die Forscher. »Andererseits enthält eine pflanzliche Ernährung weniger tierisches Eiweiß, gesättigte Fettsäuren und Hämeisen.« Tierisches Protein könne den Glucosestoffwechsel beeinträchtigen und das Diabetes-Risiko erhöhen. Hämeisen erhöhe das Risiko für Herz-Stoffwechselerkrankungen. Gesättigte Fettsäuren förderten Entzündungen. »Diese Ergebnisse verstärken die jüngsten Ernährungsempfehlungen für eine pflanzenbetonte Ernährung.«

Quellen: · Chen Z, Schoufour JD et al.: Plant-based diet and adiposity over time in a middle-aged and elderly population: The Rotterdam Study. Epidemiology. 30.11.2018 · www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30507650

· Chen Z, Zuurmond MG et al.: Plant versus animal based diets and insulin resistance, prediabetes and type 2 diabetes: The Rotterdam Study. Eur J Epidemiology. 9/2018 · www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6133017/



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Bild: Shutterstock

Wer viel Milch trinkt, hat Studien zufolge ein erhöhtes Risiko, Akne zu entwickeln.

Milchkonsum erhöht Risiko für Akne

Milchkonsum fördert offenbar die Entstehung von Akne.

Eine Metastudie mit den Daten von 72.000 Patienten zeigt: Im Vergleich zu Personen, die keine Milch konsumierten, erkrankten Milchtrinker häufiger an Akne: Das zahlenmäßige Verhältnis von Aknepatienten zu nicht von Akne betroffenen Personen war bei Milchtrinkern um 16 Prozent erhöht. Besonders deutlich war der Zusammenhang von Milchkonsum und mittlerer bis schwerer Akne. Die Forscher vermuten, dass Milchproteine der auslösende Faktor sind. Die Wachstumsfaktoren in der Milch können zudem die Fettsynthese im Talg fördern.

Quelle: Milchtrinker haben ein erhöhtes Akne-Risiko. In: Ärzte Zeitung, 14.9.2018

Tierisches Fett erhöht Demenz-Risiko

Viele gesättigte Fettsäuren aus tierischem Fett erhöhen das Risiko für Demenz und Alzheimer.

Die Ergebnisse einer Metaanalyse mehrerer Studien zeigen: Tierische Fette können das Risiko für eine Demenzerkrankung wie Alzheimer erhöhen. Bei Personen, die viel tierische Fette konsumierten, stieg das Risiko für die Alzheimererkrankung um 39 %, das Risiko für eine Demenz sogar um 105 % an.

Bereits 4 Gramm gesättigtes Fett am Tag gehen mit einem um 15 % höherem Risiko für die Alzheimerdemenz einher. Dies zeige, dass die Ernährung auch für die spätere geistige Gesundheit von Bedeutung sein kann, so die Forscher.

Quelle: Ruan Y, Tang J et al: Dietary Fat Intake and Risk of Alzheimer's Disease and Dementia: A Meta-Analysis of Cohort Studies. Curr Alzheimer Res. 2018;15. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29701155

Bild: JackF - Fotolia.com

Fleisch fördert nicht nur Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und Arterienverkalkung, sondern auch die Bildung von Falten.

Verzehr von Fleisch fördert die Bildung von Falten bei Frauen

Während der Verzehr von Fleisch die Faltenbildung im Gesicht fördert, ist eine gesunde Ernährung mit viel Obst mit weniger Falten verbunden. Dies zeigt eine große Bevölkerungsstudie aus den Niederlanden. Die Ergebnisse wurden im Journal of the American Academy of Dermatology veröffentlicht.

Die Wissenschaftler wollten herausfinden, welchen Einfluss Ernährungsgewohnheiten auf die Faltenbildung im Gesicht haben. Die Auswertung der Rotterdam-Studie mit 2753 älteren Teilnehmern zeigt: Bei Frauen ist ein hoher Verzehr von rotem Fleisch und Snacks mit mehr Falten im Gesicht verbunden, ein hoher Verzehr von Obst wiederum mit weniger Falten.

»Globale Strategien zur Vorbeugung von Krankheiten könnten davon profitieren, wenn betont wird, dass eine gesunde Ernährung auch mit weniger Gesichtsfalten verbunden ist«, so das Fazit der Wissenschaftler.

Anmerkung: Besonders gut fürs Anti-Aging (und zwar nicht nur der Haut) sind Studien zufolge Beeren, oranges und rotes Obst, Tomaten und Karotten, grünes Blattgemüse, Kreuzblütler wie Brokkoli sowie grüner und weißer Tee. Die darin enthaltenen Antioxidantien schützen unsere Zellen und Organe vor freien Radikalen - und können so auch vielen Krankheiten von Erkältung und Augenproblemen bis zu Bluthochdruck und Krebs vorbeugen.

Quelle: Mekic S, Jacobs LC et al.: A healthy diet in women is associated with less facial wrinkles in a large Dutch population-based cohort; J Am Acad Dermatol. 2018 Mar 27. pii: S0190-9622(18)30487-0. [www.jaad.org/article/S0190-9622\(18\)30487-0/pdf](http://www.jaad.org/article/S0190-9622(18)30487-0/pdf)



Veganerinnen haben einer Studie zufolge weniger vasomotorische und körperliche Beschwerden in den Wechseljahren.

Studie: Veganerinnen haben weniger Beschwerden in den Wechseljahren

Eine pflanzliche Ernährung führt zu weniger lästigen Symptomen bei Frauen in den Wechseljahren. Dies zeigt eine Studie aus den USA.

Wissenschaftler der *Benedictine University* in Illinois und der *Fairleigh Dickinson University* in New Jersey untersuchten den Zusammenhang von Ernährungsgewohnheiten und Wechseljahresbeschwerden.

»Lebensstiländerungen, die Wechseljahrsbeschwerden reduzieren können, haben großes Interesse hervorgerufen«, so die Forscher in ihrem Fachartikel, der im *European Menopause Journal* erschienen ist. »Die vegetarische Ernährung ist mit einem geringeren Risiko für chronische Krankheiten sowie einem gesünderen hormonellen Milieu verbunden.« Daher scheint es naheliegend, dass die Ernährung auch Einfluss auf Frauen in der Menopause hat. In einer Querschnittsstudie befragten die Forscher insgesamt 754 Studienteilnehmerinnen. Davon befanden sich 121 Frauen in den Wechseljahren und 483 nach den Wechseljahren.

Das Ergebnis: Die Veganerinnen unter den Frauen in den Wechseljahren berichteten über weniger lästige vasomotorische und körperliche Symptome als die Mischköstlerinnen. Ein höherer Verzehr von Gemüse und Obst, vor allem Beeren, und wenig oder gar keinem Fleisch war mit weniger lästigen Symptomen assoziiert. Frauen in den Wechseljahren können also von einer pflanzenbetonten Ernährung profitieren.

Quelle: *Beezhold B, Radnitz C et al.: Vegans report less bothersome vasomotor and physical menopausal symptoms than omnivores; Maturitas. 2018 Jun;112:12-17. doi: 10.1016/j.maturitas.2018.03.009. Epub 2018 Mar 14. www.maturitas.org/article/S0378-5122(18)30010-0/fulltext*



Eine vitalstoffreiche basische Ernährung mit Pflanzenpower stärkt die Knochen und scheint sogar ADHS vorzubeugen.

Pflanzenbetonte Ernährung verbessert Knochendichte bei Jugendlichen

Jugendliche, die viel Gemüse, Früchte, Vollkorn, Hülsenfrüchte und Nüsse verzehren, haben eine bessere Knochengesundheit.

Kanadische Wissenschaftler untersuchten den Einfluss verschiedener Ernährungsstile auf die Knochengesundheit bei Heranwachsenden. Ein vegetarischer Ernährungsstil mit einem hohen Verzehr von dunkelgrünem Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen war positiv mit einer höheren Knochendichte verbunden.

Quelle: *Movassagh EZ, Baxter-Jones ADG et al.: Vegetarian-style dietary pattern during adolescence has long-term positive impact on bone from adolescence to young adulthood: a longitudinal study; Nutr J. 2018 Feb 28;17(1):36. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29490662*

Pflanzliche Ernährung beugt ADHS vor

Die Ernährung beeinflusst das Auftreten von ADHS.

Eine Studie aus China zeigt, dass eine Ernährung mit viel verarbeiteten Nahrungsmitteln wie Wurst, Fastfood und Fertiggerichten, die viel tierische Fette, Salz und Zucker enthalten, mit ADHS in Zusammenhang steht. Bei pflanzlicher Ernährung dagegen gab es deutlich weniger ADHS-Symptome.

Anmerkung: Gemüse, Obst, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter und Gewürze (Ingwer, Kurkuma, Oregano, ...) stecken voller Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Frisch gemahlene Leinsamen und Leinöl stärken die Hirnfunktion.

Quelle: *Yan S, Cao H et al.: Dietary patterns are associated with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) symptoms among preschoolers in mainland China; Eur J Clin Nutr. 2018 Mar 13.*