



Neue Studie: Eierkonsum erhöht das Sterberisiko

Der Verzehr von Eiern erhöht das Risiko für die Gesamtsterblichkeit und die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-erkrankungen sowie Krebs. Eine Studie, die im *European Journal of Nutrition* veröffentlicht wurde, zeigt: Bereits der Verzehr von zwei bis vier Eiern pro Woche erhöht das Risiko für die Gesamtsterblichkeit um 43 % und das Risiko für Krebssterblichkeit um 22 %.

Ein Team italienischer Wissenschaftler verglich in der Langzeitstudie den Eierkonsum mit dem Sterberisiko bei 20.562 Teilnehmern, die zu Beginn der Studie keine Krebs- oder Herzerkrankungen hatten.

Ergebnis: Nach durchschnittlich 8,2 Jahren wiesen diejenigen, die mehr ein Ei pro Woche verzehrten, ein höheres Sterberisiko auf, als diejenigen, die keine Eier oder maximal ein Ei pro Woche verzehrten.

Bereits ein moderaterer Verzehr von zwei bis vier Eiern pro Woche erhöhte das Risiko für die Gesamtsterblichkeit und die Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 43 % und das Risiko für Krebssterblichkeit um 22 %. Bei Teilnehmern mit Bluthochdruck und Hyperlipidämie erhöhte sich das Sterberisiko schon bei dem Verzehr von einem Ei pro Woche. Der Studie zufolge waren mehr Cholesterin in der Nahrung und ein höherer Gesamtcholesterinwert aus der Aufnahme von Eiern für das erhöhte Sterberisiko verantwortlich.

»Unsere Ergebnisse legen nahe, den Verzehr von Eiern in der Nahrung zu begrenzen, und diese Ergebnisse sollten bei der Entwicklung von Ernährungsrichtlinien und -aktualisierungen berücksichtigt werden«, so die Forscher.

Quelle: Ruggiero E, Di Castelnuovo A, Costanzo S, et al.: Egg consumption and risk of all cause and cause specific mortality in an Italian adult population. *European Journal of Nutrition*, 24.3.2021. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33763719/

Studie: Verarbeitetes Fleisch erhöht Demenz-Risiko um 44%

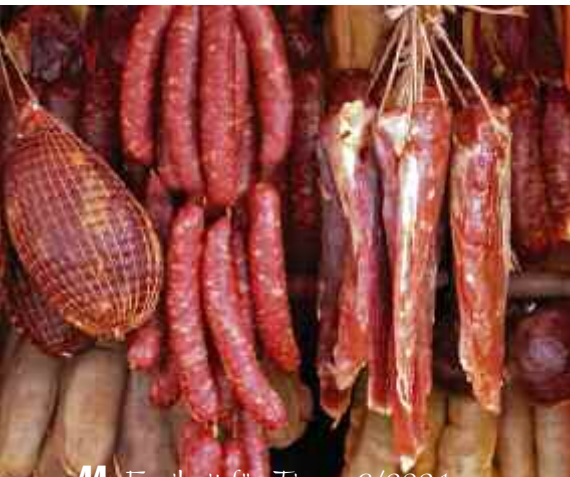
Egal ob Wurst, Speck oder Schinken: Schon der Verzehr von nur 25 Gramm verarbeiteten Fleisches am Tag erhöht einer neuen Studie zufolge das Risiko für Demenz um 44 %. Die Ergebnisse der Studie wurden im *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht.

Forscher der *University of Leeds* und der *Yale School of Public Health* werteten die Daten von knapp 500.000 Menschen aus der britischen Biobank aus. Bei rund 3.000 Teilnehmern trat über eine durchschnittliche Nachbeobachtungszeit von acht Jahren eine Demenz auf.

Der Fleischkonsum wurde schon früher mit dem Risiko für Demenz in Verbindung gebracht, aber dies ist vermutlich die erste großangelegte Studie über einen längeren Zeitraum, erläutern die Wissenschaftler.

»Weltweit nimmt die Häufigkeit von Demenz zu, und die Ernährung als veränderbarer Faktor könnte eine wichtige Rolle spielen. Unsere Forschung stützt die Ergebnisse anderer Studien, die Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von verarbeitetem Fleisch und dem Risiko verschiedener chronischer Krankheiten zeigen«, so Studienleiter Dr. Huifeng Zhang.

Quelle: Huifeng Zhang et al: Meat consumption and risk of incident dementia: cohort study of 493,888 UK Biobank participants. *The American Journal of Clinical Nutrition*, nqabo28. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqabo28>



Der Verzehr von Fleisch erhöht nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Bereits 25 Gramm Wurst am Tag erhöhen das Risiko für Demenz um 44%.



Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums: Erreger in Rindfleisch und Milch können Darmkrebs verursachen

Laut einer Studie des *Deutschen Krebsforschungszentrums* können infektiöse Erreger in Milch und Rindfleisch eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Darmkrebs spielen. Die Wissenschaftler um Nobelpreisträger Prof. Dr. Harald zur Hausen wiesen »Bovine Meat and Milk Factors« bei Darmkrebspatienten in unmittelbarer Nähe von Tumoren nach.

»Bovine Meat and Milk Factors« (BMMFs) aus Milchprodukten und Rinderseren in 15 von 16 Darmkrebs-Gewebeproben nachgewiesen

In der Studie, die im Fachmagazin *PNAS* veröffentlicht wurde, weisen die Forscher nach, dass »Bovine Meat and Milk Factors« (BMMFs) aus Milchprodukten und Rinderseren zu lokalen chronischen Entzündungen führen, welche Mutationen auslösen und damit langfristig die Krebsentstehung fördern.



Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums wiesen infektiöse Erreger aus Milch und Rindfleisch in unmittelbarer Nähe von Tumoren nach. »Die Ergebnisse unterstützen unsere Hypothese, dass der Konsum von Milch und Rindfleisch ursächlich mit der Entstehung von Darmkrebs in Zusammenhang steht«, so Nobelpreisträger Prof. Dr. Harald zur Hausen.

Die Wissenschaftler des *Deutschen Krebsforschungszentrums* wiesen BMMFs in 15 von 16 Darmkrebs-Gewebeproben nach. Sie können sich in menschlichen Zellen vermehren und bilden dort ein Proteinprodukt mit dem Namen Rep, das sie für ihre Vermehrung benötigen.

Um herauszufinden, ob die Anwesenheit von BMMFs und die damit verbundene chronische Entzündung tatsächlich mit Darmkrebs in Verbindung steht, untersuchten die Forscher Darmkrebsproben und verglichen sie mit Darm-Gewebeproben einer Gruppe jüngerer krebsfreier Kontrollpersonen.

Ergebnis: Bei den Krebspatienten wiesen 7,3 Prozent aller Darmzellen in der Tumorumgebung das Proteinprodukt Rep in Kombination mit entzündungsförderndem Makrophagen auf. Bei den Darmzellen der gesunden Kontrollgruppe waren es mit nur 1,7 Prozent signifikant weniger.

»Der Konsum von Milch und Rindfleisch steht ursächlich mit der Entstehung von Darmkrebs in Zusammenhang«

Ein weiterer Hinweis auf entzündliche Prozesse waren die erhöhten Spiegel an reaktiven Sauerstoffverbindungen, welche die Forscher in der Umgebung der Rep-positiven Zellen nachweisen konnten. »Solche Sauerstoffradikale begünstigen die Entstehung von Erbgutveränderungen«, erklärt Prof. Dr. med. Dr. h.c. Harald zur Hausen.

»Wir betrachten die BMMFs daher als indirekte Krebserreger, die teilweise wahrscheinlich über Jahrzehnte hinweg auf die sich teilenden Zellen der Darmschleimhaut einwirken«, so der Nobelpreisträger für Medizin. »Die Ergebnisse unterstützen unsere Hypothese, dass der Konsum von Milch und Rindfleisch ursächlich mit der Entstehung von Darmkrebs in Zusammenhang steht und eröffnen gleichzeitig Möglichkeiten zum präventiven Eingreifen.«

Quellen:

- *Deutsches Krebsforschungszentrum: Wie neuartige Erreger die Entstehung von Darmkrebs verursachen können. Pressemitteilung vom 15.3.2021*
- Harald zur Hausen, Timo Bund, Ekaterina Nikitina et al: Analysis of chronic inflammatory lesions of the colon for BMMF Rep antigen expression and CD68 macrophage interactions. *PNAS* 23.3.2021
www.pnas.org/content/118/12/e2025830118



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Bild: shellygraphy - Shutterstock.com

Durch den Verzehr von Fleisch, Fisch und fettreichen Milchprodukten erhöht sich der Harnsäurespiegel, wodurch die Nieren belastet werden. Ablagerungen können zu Nierensteinen und Gicht führen.

Studie: Fleischesser haben im Vergleich zu Vegetariern eine schlechtere Nierenfunktion

Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor für die Nierengesundheit. In einer Querschnittstudie in China untersuchten Forscher den Zusammenhang zwischen vegetarischer Ernährung und Nierenfunktion.

Dazu wurden bei 269 Vegetariern und bei 269 Fleischessern verschiedene Blutparameter zur Beurteilung der Nierenfunktion gemessen.

Das Ergebnis: Fleischesser hatten im Vergleich zu Vegetariern höhere Harnstoffkonzentrationen und höhere Harnsäurewerte. Fleisch und Fisch enthalten Purine, bei deren Abbau Harnsäure entsteht. Durch den Verzehr von Gemüse, Früchten und Getreide dagegen sinkt die Harnstoffkonzentration.

Außerdem hatten Vegetarier eine höhere glomeruläre Filtrationsrate, das ist die Menge an flüssigen Blutbestandteilen, die innerhalb einer bestimmten Zeit in Nieren filtriert wird.

Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass Vegetarier eine bessere Nierenfunktion haben als Mischköstler. Die höhere Aufnahme von Ballaststoffen bei pflanzlicher Ernährung trage zur Schutzwirkung auf die Nierenfunktion bei.

Quelle: Kaijie Xu, Xueying et al.: *Healthy adult vegetarians have better renal function than matched omnivores: a cross-sectional study in China*; BMC Nephrology, 1.12.2020
www.springermedizin.de/healthy-adult-vegetarians-have-better-renal-function-than-matche/18172312

Bild: Firm - Shutterstock.com

Eine Ernährung mit viel Fleisch und anderen tierischen Produkten erhöht das Risiko für Herzkrankheiten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nr. 1 in Deutschland.

Studie: Hohe Zufuhr tierischer Nahrungsmittel erhöht Risiko für Linksherzinsuffizienz

Eine Ernährung mit viel Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten erhöht das Risiko für eine Linksherzinsuffizienz. Dies zeigt eine Studie von Wissenschaftlern verschiedener Universitäten in den USA.

Die linke Herzkammer pumpt das sauerstoffreiche Blut aus der linken Herzkammer in den Körperkreislauf. Bei einer Linksherzinsuffizienz ist diese Funktion eingeschränkt. Ist die linke Herzkammer geschwächt, staut sich das Blut in der linken Herzkammer bis zurück zur Lunge. Nun droht ein Lungenödem. Ein kardiales Lungenödem ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, die sofortiger ärztlicher Hilfe bedarf. Bei einer chronischen Linksherzinsuffizienz kann außerdem auch die andere Herzhälfte in Mitleidenschaft gezogen werden.

Die Wissenschaftler untersuchten den Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf das Risiko für eine Linksherzinsuffizienz mit 456 Studienteilnehmern der *Bogalusa Heart Study*.

Ergebnis: Ernährungsformen mit viel tierischen Nahrungsmitteln und wenig pflanzlichen Nahrungsmitteln stehen mit einem erhöhten Risiko für Linksherzinsuffizienz in Verbindung. Ein höherer Verzehr von Hülsenfrüchten und Gemüse ist dagegen mit einem geringeren Risiko für Linksherzinsuffizienz verbunden.

Quelle: Alexander C Razavi, Lydia A Bazzano et al.: *Consumption of animal and plant foods and risk of left ventricular diastolic dysfunction: the Bogalusa Heart Study*; ESC Heart Fail. 2020 Oct;7(5):2700-2710.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33350106/



Wenn wir Fleisch essen, essen wir Leid und Todesangst der Tiere mit - durch Hormone und im Gewebe gespeicherten Informationen. Dies kann unser psychisches Befinden beeinflussen.

Studie: Verzehr von Fleisch erhöht Risiko für Depressionen

Eine Depression ist eine schwere seelische Erkrankung. Mit über 264 Millionen Betroffenen sind Depressionen weltweit eine der Hauptursachen für Beeinträchtigungen und Arbeitsunfähigkeit. Laut WHO verursachen Depressionen mehr verlorene (Arbeits-) Jahre als jede andere Krankheit. **Verschiedene Studien zeigen, dass auch die Ernährung im Zusammenhang mit Depressionen stehen kann.**

Wissenschaftler verschiedener italienischer Universitäten untersuchten in einer Metaanalyse einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und Fleischprodukten und dem Risiko für Depressionen. In die Auswertung wurden 17 Studien einbezogen.

Ergebnis: Die Auswertung der Metaanalyse zeigte einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und Fleischprodukten und dem Risiko für Depressionen. »Die vorgestellte Studie wird für Angehörige der Gesundheitsberufe und politische Entscheidungsträger nützlich sein, um die Auswirkungen der Ernährung auf den psychischen Gesundheitszustand besser zu berücksichtigen«, so die Forscher.

Quelle: Nucci D, Fatigoni C et al.: Red and Processed Meat Consumption and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis; *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 14;17(18):6686. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32937855/

Früchte, Gemüse, Blattgemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen stecken voller Antioxidantien, die vor Freien Radikalen und somit vor Krankheiten schützen.

Studie: Pflanzliche Ernährung schützt vor Freien Radikalen

Antioxidantien aus Früchten, Gemüsen, Kräutern, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen haben zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen und schützen vor so genannten Freien Radikalen und oxidativem Stress.

Freie Radikale erhöhen das Risiko für Entzündungen und Krankheiten. Sie schädigen unsere Zellen, was Krebs auslösen kann. Um den Organismus vor schädlichen Freien Radikalen zu schützen, existieren sehr komplexe Schutzmechanismen. Gerät das Wechselspiel von Freien Radikalen und den körpereigenen Schutzmechanismen aus dem Gleichgewicht, überwiegt die schädigende Wirkung der Radikale - wir sprechen von oxidativem Stress.

Wissenschaftler des *Deutschen Instituts für Ernährungsforschung* untersuchten in einer Querschnittstudie den Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf Biomarker des oxidativen Stresses und der Entzündungsaktivität. Insgesamt wurden 29 Studien ausgewertet, davon 16 Beobachtungsstudien und 13 Interventionsstudien.

Das Ergebnis: Pflanzenbetonte Ernährungsformen stehen mit einem geringeren oxidativen Stress und einer geringeren Entzündungsaktivität in Verbindung. Der Western-Diet-Ernährungsstil mit viel Fleisch, Eiern und Milchprodukten sowie Junkfood begünstigt oxidativen Stress und Entzündungen.

Quelle: Manije Darooghegi Mojrad, Hadis Mozaffari et al.: The association of red meat consumption and mental health in women: A cross-sectional study; *Complement Ther Med* 2021 Jan;56:102588.



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Bild: TjianaM - Shutterstock.com

Pflanzliche Lebensmittel sorgen für eine gute Darmflora, die vor Herzkrankheiten, Diabetes und Fettleibigkeit schützt.

Studie: Pflanzliche Nahrungsmittel verbessern die Darmflora und senken dadurch das Krankheitsrisiko

Eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, verbessert die Bakterienflora im Darm. Eine verbesserte Darmflora ist mit einem geringeren Risiko für Herzkrankheiten und andere chronische Erkrankungen verbunden. Dies zeigt eine Studie, die in der Fachzeitschrift *Nature Medicine* veröffentlicht wurde.

Wissenschaftler der *Universität von Trient* in Italien und vom *King's College London* analysierten die Bakterienflora im Darm, die Ernährungsweise und die Biomarker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen von 1.098 Teilnehmern einer großen europäischen Langzeitstudie (PREDICT 1-Studie).

Die Ergebnisse zeigen: Der Verzehr vollwertiger pflanzlicher Lebensmittel führt zu einer vorteilhaften Bakterienflora im Darm, die mit einem geringeren Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Fettleibigkeit verbunden ist. Außerdem sind Stoffwechsel, Glukosetoleranz und Mikrobiomdiversität deutlich verbessert.

Die Wissenschaftler empfehlen Ärzten, die Darmflora als Biomarker für das Krankheitsrisiko zu beachten und die Möglichkeit einer Ernährungsumstellung zu nutzen, um die Gesundheit zu verbessern.

Quelle: Francesco Asnicar, Sarah E. Berry, Nicola Segata, et al.: *Microbiome connections with host metabolism and habitual diet from 1,098 deeply phenotyped individuals*. *Nat Med*, 11.1.2021. www.nature.com/articles/s41591-020-01183-8

Bild: New Africa - Shutterstock.com

Vegane Ernährung mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse senkt den Blutdruck und das Risiko für Diabetes.

Vegetarische und besonders vegane Ernährung senkt den Blutdruck

In einer Metaanalyse wurde Einfluss vegetarischer Ernährungsformen auf den Blutdruck untersucht.

Die Gesamtauswertung zeigte: Der Verzehr einer vegetarischen Ernährung senkt im Vergleich zu einer Mischkost den systolischen Blutdruck wie auch den diastolischen Blutdruck signifikant.

Eine vegane Ernährung senkt den systolischen und auch den diastolischen Blutdruck im Vergleich zu einer vegetarischen Ernährung mit (Milchprodukten und Eiern) noch deutlich stärker.

Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss: Pflanzliche Ernährung könnte eine Schlüsselrolle in der Prävention und in der Behandlung von Bluthochdruck spielen.

Quelle: Kai Wei Lee, Hong Chuan Loh et al.: *Effects of Vegetarian Diets on Blood Pressure Lowering: A Systematic Review with Meta-Analysis and Trial Sequential Analysis*. *Nutrients*. 2020 Jun; 12(6): 1604.

Studie: Pflanzliche Ernährung senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes

Wer eine gesunde pflanzliche Ernährung durchführt, hat ein bis zu 23 % geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes.

Eine Ernährung, die reich an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse ist, senkt das Risiko für Diabetes, verbessert das Gewicht, das Darmmikrobiom, Entzündungs- und andere Biomarker, die mit Typ-2-Diabetes verbunden sind. Dies zeigt eine Vergleichsstudie von Wissenschaftlern der *Harvard University*.

Quelle: Chen Z, Drouin-Chartier JP, Li Y, et al. *Changes in plant-based diet indices and subsequent risk of type 2 diabetes in women and men: Three U.S. prospective cohorts*. *Diabetes Care*. Published January 13, 2021.



Bild: Elnur - Shutterstock.com

Vollwertige pflanzliche Ernährung ist ideal zum Abnehmen: Sie führt zu einer deutlichen Reduktion des Körperfetts, ohne zu hungern.

Studie: Pflanzliche Ernährung ist am besten zum Erreichen des optimalen Körpergewichts geeignet

Eine fettarme vegane Ernährung reduziert die tägliche Kalorienaufnahme und das Körperfett stärker als die so genannte ketogene Diät, eine kohlenhydratarme Ernährung mit Fleisch, Eiern und Milchprodukten und hohem Fettanteil. Dies zeigt eine Studie, die im Fachmagazin *Nature Medicine* veröffentlicht wurde.

Die ketogene Diät gilt als Wunderdiät, um schnell Gewicht zu verlieren. Bei dieser Diät sind vor allem Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Knollen- und Wurzelgemüse sowie süßes Obst tabu. Stattdessen stehen vor allem Fleisch, fettiger Fisch, Eier und Milchprodukte auf dem Programm.

Wissenschaftler des *National Institutes of Health Clinical Center's Metabolic Clinical Research Unit* in den USA verglichen die Auswirkungen der ketogenen Diät auf die Gewichtsreduktion im Vergleich zu einer fettarmen pflanzlichen Ernährung.

Die Ergebnisse zeigen: Bei der fettarmen, pflanzenbasierten Ernährung nahmen die Teilnehmer täglich bis zu 700 Kalorien weniger zu sich. Es gab dabei jedoch keine Unterschiede im Sättigungsgefühl, was bedeutet, dass bei veganer Ernährung weniger Kalorien gegessen werden, ohne zu hungern. Während beide Gruppen Gewicht verloren, führte nur die fettarme vegane Ernährung zu einer signifikanten Reduktion des Körperfetts.

Quelle: Kevin D. Hall, Juen Guo, Amber B. Courville, et al.: Effect of a plant-based, low-fat diet versus an animal-based, ketogenic diet on ad libitum energy intake. *Nature Medicine*, 21.1.2021
www.nature.com/articles/s41591-020-01209-1

Bild: Photographee.eu - Shutterstock.com

Übergewichtige Studienteilnehmer konnten ihr Gewicht im Schnitt um 6,4 kg und das Fett in der Leber um 34% reduzieren.

Studie: Fettarme vegane Ernährung verbessert den Stoffwechsel, das Gewicht und die Insulinsensitivität

Übergewicht und Insulinresistenz führen zu Typ-2-Diabetes und anderen schwerwiegenden Gesundheitsproblemen. Eine fettarme pflanzliche Ernährung erhöht die Verbrennung der Kalorien nach den Mahlzeiten und verbessert Körpergewicht und Insulinsensitivität.

Dies zeigt eine Studie US-amerikanischer Wissenschaftler des *Physicians Committee for Responsible Medicine*, Washington, DC, des *Department of Internal Medicine, Yale School of Medicine*, New Haven, Connecticut und weiterer Universitäten.

Für die Untersuchung wurden übergewichtige Studienteilnehmer mit einem Body Mass Index von 28 bis 40 in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine Gruppe nahm über 16 Wochen eine fettarme vegane Ernährung zu sich, die andere Gruppe ernährte sich wie bisher. Die Wissenschaftler untersuchten Körpergewicht, Körperfettzusammensetzung und Insulinsensitivität zu Studienbeginn und am Ende der Studie. Außerdem wurde das Fett in Muskel- und Leberzellen untersucht.

Ergebnis: Die Studienteilnehmer in der veganen Gruppe senkten ihr Körpergewicht im Schnitt um 6,4 kg. Das Fett in der Leber ging um 34% zurück, das Fett in den Muskelzellen um 10%. Dies führte zu einer deutlichen verbesserten Insulinsensitivität.

Quelle: Hana Kahleova, Kitt Falk Petersen, Gerald I. Shulman, et al.: Effect of a low-fat vegan diet on body weight, insulin sensitivity, post-prandial metabolism, and intramyocellular and hepatocellular lipids in overweight adults: a randomized clinical trial. *JAMA Netw Open*, 3.11.2020.
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7705596/