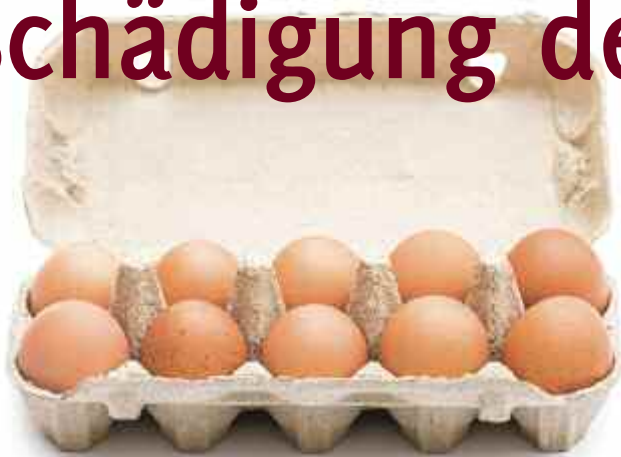




Es geht um mehr als Cholesterin und gesättigtes Fett: Schädigung des Herz-Kreislauf-



Eier und Fleisch bedeuten nicht nur Tierleid und einen grausamen Tod im Schlachthof, sondern schaden auch unserer Gesundheit.



Viele Menschen bekommen im Laufe ihres Lebens von ihrem Arzt gesagt, dass sie Cholesterin und gesättigte Fette reduzieren sollen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und den erhöhten Blutdruck zu senken. Cholesterin und gesättigte Fette kommen fast nur in tierischen Produkten vor: in Fleisch, Eiern, Käse und Butter. Pflanzliche Fette aus Nüssen und Ölsamen dagegen gelten als besonders gesundheitsfördernd. Eine Studie von Forschern des *Schlaganfallprävention- und Atherosklerose-Forschungszentrums* in Ontario, Kanada, die im renommierten *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht wurde, zeigt: Es geht bei Fleisch und Eiern um mehr als nur Cholesterin und gesättigtes Fett. Es geht auch um toxische Metaboliten (giftige Stoffwechselprodukte), die vom Darmmikrobiom produziert werden.

Eier: Erhöhte TMAO-Werte verursachen atherosklerotische Gefäßerkrankungen und Typ-2-Diabetes

Bei Eiern ist das Eigelb das Problem: Neben dem sehr hohen Cholesteringehalt (237 mg in einem 63 Gramm-Ei = fast so viel wie in einem Rindfleischburger) enthält es viel Phosphatidylcholin. Dies wird von den Darmbakterien in Trimethylamin umgewandelt und in der Leber zu Trimethylamin-N-oxid (TMAO) oxidiert, was als Verursacher von Atherosklerose gilt, also der krankhaften Verhärtung von Blutgefäßen durch die Ansetzung von Plaque. TMAO gilt in der aktuellen Forschung als Risiko- und Prognosemarker bei atherosklerotischen Gefäßerkrankungen.

So zeigte eine Studie, dass bei Patienten, die zur Koronarkatheterisierung an die *Cleveland Clinic* überwiesen wurden, das Risiko für Schlaganfall, Myokardinfarkt oder Gefäßtod mit hohem TMAO-Spiegel um das 2,5-fache erhöht war.

Eier erhöhen zudem das Risiko für Typ-2-Diabetes mellitus. Ein Anstieg des Risikos für Typ-2-Diabetes mellitus durch Ei-Konsum wurde in mehreren kürzlich durchgeführten Metaanalysen bestätigt: Die TMAO-Spiegel sinken bereits innerhalb eines Monats erheblich, wenn in der Ernährung auf Eier und Rotes Fleisch verzichtet wird. Dies könne ein Grund sein, warum das kardiovaskuläre Risiko bei pflanzlicher Ernährung verringert wird, vermuten die Forscher.

Bild: nechaeikon - Shutterstock.com

Bild: PETA

Bild: monropic - Shutterstock.com

Bild: Freiheit für Tiere



Im Darm entstehen giftige Stoffwechselprodukte Systems durch Ei und Fleisch

Fleischkonsum und toxische Metaboliten des Darmmikrobioms

Rotes Fleisch enthält viel Carnitin, das ebenfalls für die Bildung von TMAO verantwortlich ist. Erhöhte TMAO-Werte sind nicht nur Risiko- und Prognosemarker für atherosklerotische Gefäßerkrankungen. Bei Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion beschleunigen hohe TMAO-Werte zudem den Rückgang der Nierenfunktion und erhöhen die Mortalität.

Darüber hinaus werden durch Fleischkonsum andere toxische Metaboliten des Darmmikrobioms hergestellt, wie p-Cresylsulfat, Hippursäure, Indoxylsulfat, p-Cresylglucuronid, Phenylacetylglutamin und Phenylsulfat.

Bei Patienten, die wegen schwerer Niereninsuffizienz zur Dialyse müssen, zeigen Blutspiegel einiger dieser giftigen Stoffwechselprodukte (Metaboliten), die 50- bis 100-fach höher sind als bei Menschen mit guter Nierenfunktion.

Diese giftigen Stoffwechselprodukte im Darm erhöhen die Gefäßverkalkung und Sterblichkeit bei chronischen Nierenerkrankungen.

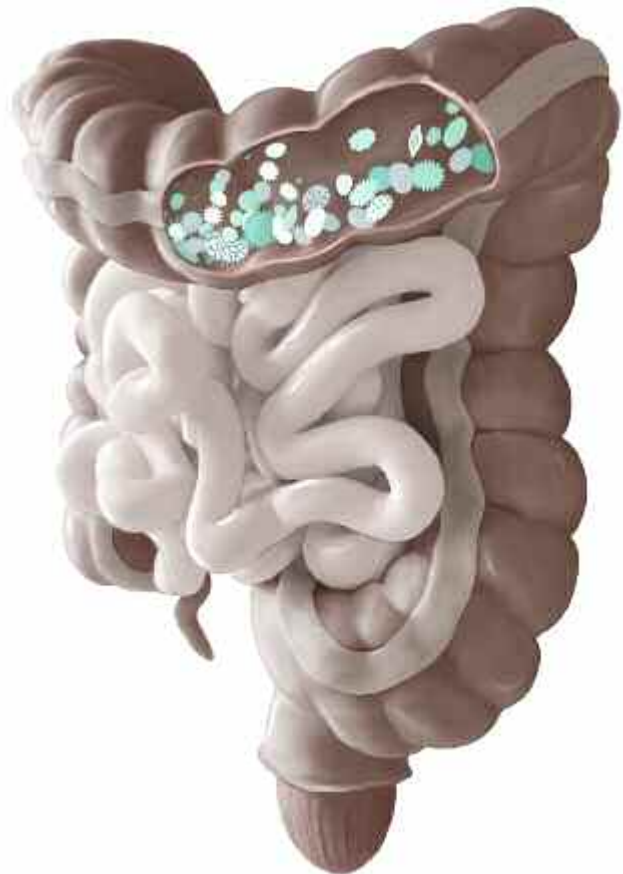
Eier und Fleisch vermeiden zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Schlussfolgerung der Wissenschaftler: Eigelb und Rotes Fleisch sollten vermieden und die Fleischaufnahme begrenzt werden, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen vorzubeugen. Aufgrund der Wechselwirkung der Nierenfunktion mit toxischen Metaboliten des Darmmikrobioms sind Eigelb und Fleisch besonders schädlich bei älteren Menschen sowie bei Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion.

Außerdem habe eine kürzlich durchgeführte Studie starke Beweise dafür geliefert, dass eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten das Risiko für Diabetes mellitus senkt, so die Forscher um Professor Spence von der *University of Western Ontario*.

Die Forscher weisen auf einen weiteren Zusammenhang hin: »Eine stärker pflanzliche Ernährung würde auch die Nachhaltigkeit der Nahrungsquellen verbessern und die Umweltbelastung durch eine fleischbasierte Ernährung verringern.«

Quelle: J. David Spence, Korbua (Kristie) Srichaikul, David J. A. Jenkins: *Cardiovascular Harm From Egg Yolk and Meat: More Than Just Cholesterol and Saturated Fat*. *Journal of the American Heart Association*, 15.3.2021 <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.017066>



Durch den Konsum von Eiern und Rotem Fleisch entstehen in unserem Darm toxische Metaboliten, das sind giftige Stoffwechselprodukte. Diese erhöhen das Risiko für Schlaganfall, Myokardinfarkt oder Gefäßtod sowie für Typ-2-Diabetes.



Pflanzliche Proteinquellen (Nüsse, Hülsenfrüchte, Soja) senken Studien zufolge das Risiko für koronare Herzerkrankungen.



Gesünder leben und Tiere leben lassen



Fleisch ade:

Nur 25 Gramm Wurst am Tag erhöhen einer Studie zufolge das Demenz-Risiko um 44 %. Weltweit nimmt die Häufigkeit von Demenz zu. In Deutschland sind 1,9 % der Bevölkerung betroffen.

Neue 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 Prozent. Die Ergebnisse der Studie wurden im renommierten *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht.

»Der Fleischkonsum wurde schon früher mit dem Risiko für Demenz in Verbindung gebracht, aber es ist vermutlich die erste groß angelegte Studie mit Teilnehmenden über einen längeren Zeitraum, die einen Zusammenhang zwischen bestimmten Fleischarten und -mengen und dem Demenzrisiko untersucht«, so die britische Wissenschaftlerin Dr. Huifeng Zhang. Forscherinnen und Forscher der *University of Leeds* und der *Yale School of Public Health* haben für die Studie Daten von knapp 500.000 Menschen aus der britischen Biobank ausgewertet.

»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 nicht übertragbarer Krankheiten zeigen«, erklärt Studienleiterin Dr. Huifeng Zhang von der *University of Leeds*.

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, 22.3.2021. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqabo28>



Vegetarier essen kein Fleisch, das mit Herzkrankheiten und einigen Krebsarten in Verbindung gebracht wird. Gemüse, Obst und Nüsse enthalten mehr Vitamine, Antioxidantien und Ballaststoffe.

Studie: Vegetarier haben weniger Krankheitsmarker als Fleischesser

Wissenschaftler der *University of Glasgow* wollten herausfinden, welchen Einfluss die Ernährungsweise auf bestimmte Biomarker hat. Ergebnis: Vegetarier haben ein gesünderes Biomarker-Profil als Fleischesser.

In einer breit angelegten Beobachtungsstudie wurden die Daten von 177.723 Studienteilnehmern analysiert. Bei Fleischessern und Vegetariern wurden 19 Biomarker im Blut und Urin untersucht, die in Zusammenhang mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sowie der Leber-, Knochen- und Gelenkgesundheit und der Nierenfunktion stehen. Zu den Markern gehörten u.a. Cholesterin, Apolipoprotein A und B (die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden) und IGF-1 (ein Hormon, welches das Wachstum von Krebszellen fördert).

Die Studie zeigte: Vegetarier hatten niedrigere Level bei 13 der 19 Krankheitsmarker, die zu Zellschäden und chronischen Erkrankungen führen können.

»Unsere Ergebnisse bieten echte Denkanstöße«, so Studienleiter Dr. Carlos Celis-Morales. »Vegetarier essen kein rotes und verarbeitetes Fleisch, das mit Herzkrankheiten und einigen Krebsarten in Verbindung gebracht wird. Sie essen mehr Gemüse, Obst und Nüsse, die mehr Nährstoffe, Ballaststoffe und andere gesundheitsfördernde Komponenten enthalten.«

Quelle: *University of Glasgow: Differences in health-related biomarkers profile of vegetarians and meat-eaters: A cross-sectional analysis of the UK Biobank study, European Congress on Obesity. 9.5.2021* www.sciencedaily.com/releases/2021/05/210509153814.htm



Bild: Prostock-studio - Shutterstock

Früchte, Beeren, Gemüse, Borokkoli & Kohl, Blattgemüse & Kräuter sowie Nüsse und Samen schützen vor Freien Radikalen und Entzündungen. Damit können sie vielen Krankheiten vorbeugen.

Studie: Pflanzenbetonte Ernährung vermindert oxidativen Stress

Pflanzenbasierte Ernährungsformen führen zu geringeren Spiegeln von oxidativem Stress und Entzündungen. Damit sind sie laut Wissenschaftlern des *Deutschen Instituts für Ernährungsforschung* als **wirksame Maßnahmen zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen** anzusehen.

Die Wissenschaftler um Dr. Krasimira Aleksandrova und Dr. Liselot Koelman vom *Deutschen Institut für Ernährungsforschung* werteten für ihre systematische Übersichtsstudie insgesamt 29 Studien über Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten und Biomarkern von oxidativem Stress und Entzündung aus.

Bei oxidativem Stress ist der Stoffwechsel mit zu vielen freien Radikalen belastet, wodurch Proteine, Lipide und die DNA geschädigt werden können.

Oxidativer Stress und Entzündungen verstärken sich gegenseitig. Sie sind Ursache vieler chronischer Krankheiten und führen zu vorzeitiger Alterung.

Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss: »Diese Studie liefert Beweise dafür, dass pflanzliche Ernährung mit einem verringerten Niveau von oxidativem Stress und Entzündungen verbunden sind und ein wirksames Mittel zur Prävention chronischer Krankheiten sein kann.«

Quelle: Krasimira Aleksandrova, Liselot Koelman et al.: *Dietary patterns and biomarkers of oxidative stress and inflammation: A systematic review of observational and intervention studies; Redox Biology, Volume 42, June 2021, 101869. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33541846/>*

Bild: Foxys Forest Manufacture - Shutterstock

Eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel Obst, Gemüse und pflanzlichen Proteinen (Hülsenfrüchte und Nüsse) scheint durch hohen Nährstoffgehalt vor schweren Covid-19-Verläufen zu schützen.

Neue Studie: Vegane Ernährung kann Schwere von COVID-19 reduzieren

Eine vegane Ernährung könnte laut einer neuen großen Studie dazu beitragen, die Schwere von COVID-19-Infektionen deutlich zu verringern.

In der Studie wurde der Zusammenhang zwischen COVID-19 und verschiedenen Ernährungsmustern bei 2.884 Beschäftigten im Gesundheitswesen aus sechs Ländern mit »erheblicher Exposition« gegenüber COVID-19 verfolgt.

Ergebnis: Studienteilnehmer, die sich pflanzenbasiert ernährten, hatten im Vergleich zu Fleischessern eine um 73 % geringere Wahrscheinlichkeit für einen »mäßigen bis schweren« Verlauf von COVID-19.

Studienteilnehmer, die viel tierische Proteine zu sich nahmen und wenig Kohlenhydrate (Getreide, Hülsenfrüchte) hatten im Vergleich zu Personen, die sich vegan ernähren, eine höhere Wahrscheinlichkeit für schwere COVID-19-Verläufe.

»Unsere Ergebnisse legen nahe, dass eine gesunde Ernährung, die reich an nährstoffreichen Lebensmitteln ist, als Schutz gegen schweres COVID-19 in Betracht gezogen werden kann«, so die Forscher. »Zukünftige Studien mit detaillierten Makro- und Mikronährstoffdaten sind gerechtfertigt, um Zusammenhänge zwischen der Nahrungsaufnahme und dem Schweregrad von COVID-19 zu untersuchen.«

Quelle: Hyunju Kim, Casey M Rebolz et al.: *Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries. BMJ Nutrition, Prevention & Health Journal, 18.5.2021 <https://nutrition.bmj.com/content/early/2021/05/18/bmjnph-2021-000272>*