



Gesünder leben und Tiere leben lassen

Fleisch, Milch & Eier ade:



Fleisch, Eier und Milchprodukte enthalten nicht nur tierisches Protein, sondern auch Cholesterin und gesättigte Fette. 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. Hinzu kommt: 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 Gefäßstod sowie für Typ-2-Diabetes. Dies zeigte eine Studie von Forschern des Schlaganfallprävention- und Atherosklerose-Forschungszentrums in Ontario, Kanada, die im renommierten »Journal of the American Heart Association« veröffentlicht wurde. (<https://doi.org/10.1161/JAHA.120.017066>)

Studie: Je mehr tierisches Protein, desto höher die Sterblichkeit

Viele Menschen glauben, dass sie tierisches Protein aus Fleisch, Eiern und Milchprodukten bräuchten und dass tierisches Protein höherwertiger sei als pflanzliche Proteine. Auch viele Sportler denken, dass tierisches Protein zum Aufbau von Muskeln nötig ist. Klare Argumente für pflanzliche Proteine liefert nun eine aktuelle Studie des *Deutschen Krebsforschungszentrums*: Je mehr tierische Proteine verzehrt werden, desto höher ist die Sterblichkeit! Pflanzliche Proteine dagegen senken das Risiko eines vorzeitigen Todes.

Ein Wissenschaftlerteam des *Deutschen Krebsforschungszentrums* in Heidelberg untersuchte in einer großen Studie mit rund 24.000 Teilnehmern, wie sich tierische und pflanzliche Eiweiße auf den Körper und das Sterblichkeitsrisiko auswirken. Die Ergebnisse der Studie wurden im Fachmagazin *Nutrients* veröffentlicht.

Die zentralen Ergebnisse der Studie:

- Je mehr tierisches Protein verzehrt wird, desto höher ist die Sterblichkeit. Dies zeigte sich vor allem bei typischer Low-Carb-Ernährung mit viel tierischem Protein und wenig Kohlenhydraten aus pflanzlichen Lebensmitteln (wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Nüsse).
- Je weniger tierisches Protein und je mehr pflanzliches Protein verzehrt wird, desto mehr sinkt die Gesamtsterblichkeit.

Die Forschenden kommen zu dem Schluss: »Insgesamt deuten die Ergebnisse unserer und anderer Studien darauf hin, dass ein höherer Anteil an Nahrungsenergie aus tierischem Protein in Kombination mit einer geringen Energieaufnahme aus Kohlenhydraten oder Nahrungsfetten das Sterblichkeitsrisiko erhöht.«

Quelle: Bajracharya, R.; Katzke, V.; Mukama, T.; Kaaks, R.: Effect of Iso-Caloric Substitution of Animal Protein for Other Macro Nutrients on Risk of Overall, Cardiovascular and Cancer Mortality: Prospective Evaluation in EPIC-Heidelberg Cohort and Systematic Review. *Nutrients* 2023, 15, 794.



Viele pflanzliche Nahrungsmittel sind eine ausgezeichnete Eisenquelle

Eisenmangel ist der häufigste Mikronährstoffmangel weltweit: Über 25 % der Weltbevölkerung sind von einem starken Eisenmangel betroffen. Viele Menschen sind immer noch der Meinung, dass zur Sicherstellung einer ausreichenden Eisenversorgung der Verzehr von Fleisch oder Wurst unerlässlich sei.

Dabei gibt es hervorragende pflanzliche Eisenquellen: allen voran Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja und Sojaprodukte wie Tofu, außerdem Haferflocken, Vollkorn, Amaranth, Quinoa sowie Nüsse. Das hierin enthaltene Ferritin ist obendrein gesünder als das Häm-Eisen aus Fleisch, welches das Risiko für Krebs-Erkrankungen erhöht.

Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja: Echte Kraftpakete!

Ferritin ist bekannt als Eisenspeicherprotein im Stoffwechsel von Menschen und Tieren. Aber auch verschiedene Nahrungspflanzen enthalten Ferritin. Ein Ferritinmolekül speichert zwischen 800 und 2.500 Eisenionen, ist also eine ausgezeichnete Quelle für Eisen. Bemerkenswert ist, dass in Linsen und anderen Hülsenfrüchten bei insgesamt hohem Eisengehalt bis zu 70 % des Eisens als Ferritin vorliegen. Durch eine große Portion

Hülsenfrüchte kann schon die Hälfte des täglichen Eisenbedarfs gedeckt werden. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Soja sowie Sojaprodukte (Sojaquark, Tofu, Miso, ...) sind also nicht nur eine sehr gute Quelle für Proteine und Aminosäuren, sondern leisten auch einen bedeutenden Beitrag zur Eisenversorgung.

Hirse, Haferflocken, Quinoa, Vollkorn, Nüsse, Samen & grünes Blattgemüse

Zu den eisenreichen pflanzlichen Nahrungsmitteln gehören auch Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornmehl und Haferflocken, außerdem Pinienkerne, Cashewkerne, Nüsse und Mandeln sowie Kürbiskerne, Sesam, Hanf- und Leinsamen. Auch grünes Blattgemüse und Kräuter wie Spinat, Rucola, Mangold, Grünkohl, Basilikum und Petersilie sind gute Eisenlieferanten.

Zur Sicherstellung einer guten Eisenversorgung sollten also häufig Hülsenfrüchte als Grundnahrungsmittel verzehrt werden, zusätzlich Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot und Vollkornnudeln, Nüsse und Samen sowie dunkelgrünes Blattgemüse. Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen. Darum wird eine eisenreiche Mahlzeit durch Vitamin C-reiche Gemüse wie Paprika, Grünkohl, Brokkoli (roh oder nur kurz gedämpft, damit das Vitamin C voll erhalten bleibt) oder Zitronensaft im Salatdressing hervorragend ergänzt. ■

Quelle: Klaus Günther: Ernährung bei Eisenmangel. Springer-Verlag, 2021