Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Fast-Food und Fleisch begünstigen ADHS

Etwa fünf Prozent der Kinder in Deutschland haben ADHS: Sie sind hyperaktiv und können sich kaum konzentrieren. Jetzt haben australische Wissenschaftler herausgefunden: Fast Food, Fertiggerichte, Fleischprodukte und Süßigkeiten können zur Hyperaktivität bei Kindern beitragen.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ADHS hat negative Auswirkungen auf die schulische und persönliche Entwicklung der Kinder. Daher versuchen Forscher seit langem, die Risikofaktoren herauszufinden. Australische Wissenschaftler vom Perth's Telethon Institute for Child Health Research untersuchten bei 1.800 Heranwachsenden die Ernährungsgewohnheiten in Bezug auf ADHS-Symptome. Das Ergebnis: Die Kinder, die sich bevorzugt in Form der »Western diet« ernährten, wiesen ein doppelt so hohes Risiko für ADHS auf als Kinder, die sich gesund ernährten, also mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

Der Western-diet-Ernährungsstil wurde durch einen hohen Verzehr von Fertigprodukten, Gebäck, Gebratenem und Imbisskost definiert. Als besonders ungünstig erwiesen sich Imbisskost, verarbeitete Fleischprodukte, rotes Fleisch, fette Milchprodukte und Süßigkeiten.

Die Leiterin der Studie Wendy Oddy vermutet, dass der Mangel an essenziellen Mikronährstoffen eine wichtige Rolle bei ADHS spielen könnte. Denn diese sind wichtig für Gehirnfunktion und Gedächtnisleistung, vor allem für die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit und Konzentration.

Bild: Victoria P. · Fotolia.com

Kinder, die sich mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ernähren, haben ein geringeres ADHS-Risiko.

Zusätzlich beinhalten industriell verarbeitete Lebensmittel künstliche Farbstoffe, Aromen und weitere Zusätzen, die ebenfalls mit ADHS in Verbindung gebracht werden.

Quellen: Medical News Today, 30. Jul 2010, Link between Western diet and ADHD · www.fleisch-macht-krank.de · Focus online, 30.7.2010

Fleischkonsum erhöht Körpergewicht

Dass der Verzehr von Fleisch und Fleischprodukten zu einer Zunahme des Körpergewichts führen kann, hatten verschiedene Studien bereits gezeigt. Im Rahmen der großen europäischen EPIC-Studie mit 103.455 Männern und 270.348 Frauen wurde nun untersucht, wie sich der Fleischkonsum auf die Gewichtsentwicklung innerhalb eines Zeitraumes von fünf Jahren auswirkt.

Bild: AlexQ · Fotolia.com

Es zeigte sich, dass der Fleischverzehr mit einer Gewichtszunahme assoziiert war, sowohl bei normalgewichtigen wie auch bei

Europäische Studie: 250 Gramm Fleisch täglich führen innerhalb von fünf Jahren zu zwei Kilo zusätzlichem Gewicht

übergewichtigen Versuchspersonen. Ein Mehrverzehr von 250 Gramm Fleisch täglich führte innerhalb von fünf Jahren zu einer zusätzlichen Gewichtszunahme von zwei Kilogramm. Die Autoren der Studie schlagen zur Verbesserung der Gewichtskontrolle eine Verminderung des Fleischkonsums vor.

Quelle: Vergnaud AC et al.: Meat consumption and prospektive weight change in participants of the EPIC-PANACEA study; Am J Clin Nutr. 2010 Jun 30 · www.fleisch-macht-krank.de

Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Campylobacter in 2/3 aller geschlachteten Hähnchen

Das Bakterium Campylobacter ist der wichtigste Verursacher von bakteriellen Lebensmittelvergiftungen weltweit. Fast zwei Drittel aller geschlachteten Hähnchen in Deutschland sind mit dem Durchfallerreger Campylobacter belastet.

Die Campylobacter-Infektion gehört zu den häufigsten von Tieren auf Menschen übertragenen Krankheiten. Betroffene leiden unter Bauchschmerzen, Durchfall und Fieber. Die Symptome halten oft bis zu einer Woche an. In schlimmen Fällen kann das Bakterium auch lebensgefährliche Entzündungen der Herzinnenhaut und der Hirnhaut verursachen.

Allein in Nordrhein-Westfalen erkrankten bis September diesen Jahres schon über 12.000 Menschen. Im Jahr 2005 wurden deutschlandweit insgesamt 62.114 Fälle an das Robert-Koch-Institut gemeldet.

Stiftung Warentest untersuchte im September 2010 Hähnchenbrust in Fertig-Verpackungen. Ergebnis: Jedes zweite Hähnchen-Filet war verkeimt.

Quellen: LME, 21.9.2010 · idw, 07.10.2010 · Stiftung Warentest

Rotes Fleisch erhöht Risiko für Herzschwäche

Bild: Denis Pepin · Fotolia.com

In einer Studie wurde untersucht, ob der Fleischverzehr einen Einfluss auf die Entstehung der Herzinsuffizienz hat.

Die Daten der Physicians Health Studie mit 21.120 männlichen Teilnehmern zeigten eindeutig, dass ein hoher Verzehr von rotem Fleisch mit einem erhöhten Risiko für Herzinsuffizienz verbunden ist. Dieser Zusammenhang bestand unabhängig davon, ob vorher ein Herzinfarkt aufgetreten war oder nicht.

Bei der Herzinsuffizienz ist die Funktion des Herzens gestört. Das Herz ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut in den Kreislauf zu pumpen.

Quelle: A. Ashaye et al.: Red meat consumption and risk of heart failure in male physicians; 2 August 2010 · www.fleisch-macht-krank.de

Deutsche wollen weniger Fleisch essen

Die Hälfte der Deutschen (51 %) will künftig weniger Fleisch essen, so eine aktuelle EMNID-Umfrage.

40 Prozent erhoffen sich vom Verzicht auf Fleisch eine bessere Gesundheit. Auch ethische Gründe spielen eine Rolle: 14 Prozent der Befragten sind bereit, ihren Fleischkonsum zu reduzieren, um Tierleben zu retten.

Bild: Walter Luger · Fotolia.com

Weniger Fleischkonsum = weniger Tierleid und mehr Gesundheit

Vegetarische Ernährung: geringeres Risiko für das metabolische Syndrom

Als metabolisches Syndrom wird das gemeinsame Auftreten von Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck bezeichnet. Bei einer Studie wurde der Einfluss der Ernährungsgewohnheiten auf das Risiko für das metabolische Syndrom untersucht. Das Ergebnis: Vegetarier haben das geringste Risiko.

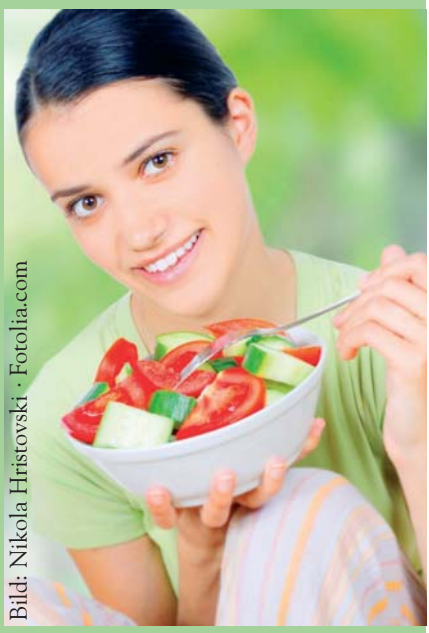


Bild: Nikola Hristovski · Fotolia.com

Bei Teilnehmern der Adventist Health Study 2 wurden drei Ernährungstile unterschieden: vegetarische Ernährung, semi-vegetarische Ernährung und Mischkost. Die Vegetarier hatten das geringste Risiko für das metabolische Syndrom, gefolgt von den Semi-Vegetariern. Die Blutzuckerspiegel, Cholesterinkonzentrationen, der Blutdruck und andere Parameter waren bei den Vegetariern deutlich niedriger als bei den Mischköstlern.

Quelle: Nico Samuel Rizzo et al.: Vegetarian diets are associated with a lower risk of metabolic syndrome. The Adventist Health Study 2; The FASEB Journal, 2010 www.fleisch-macht-krank.de

»Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.«

Bibel, Schöpfungsgeschichte, Genesis 1,29

Warum Veggie?

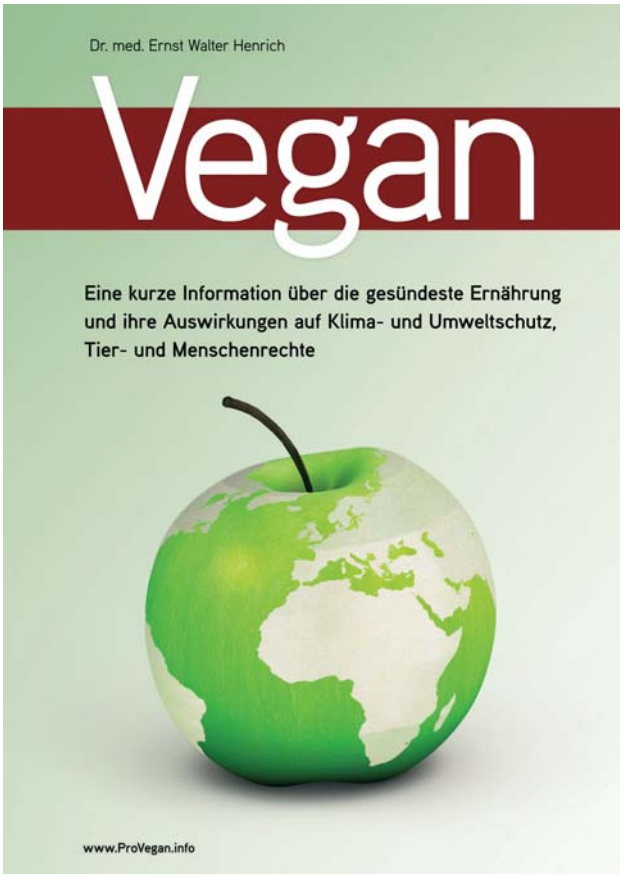
Schon das Genie Albert Einstein sagte bereits vor Jahrzehnten: »Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.« Erstaunliche Worte zu einer Zeit, in der noch nicht so viel über die Zusammenhänge und die Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit, Umwelt, Klima, Welthunger, Tier- und Menschenrechte bekannt war. Über die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima- und Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte informiert Dr. med. Ernst Walter Henrich in zwei neuen Broschüren: »Warum Veggie?« - von der Tierrechtsorganisation PETA herausgegeben und vor allem an Kinder und Jugendliche gerichtet - und die umfangreichere Broschüre »Vegan«.

»Da die vegane Ernährung und vegane Lebensweise von so eminenter Bedeutung für jeden einzelnen Menschen, für die Gesellschaft insgesamt, insbesondere für unsere Kinder und Enkel, für die Umwelt, das Klima und die Tiere ist, habe ich mich entschlossen, diese kleine Broschüre herauszugeben«, so Dr. Henrich. »Nur durch genügend gute Informationen kann man auch gute Entscheidungen zum eigenen Wohl und zum Wohl der Welt treffen.«

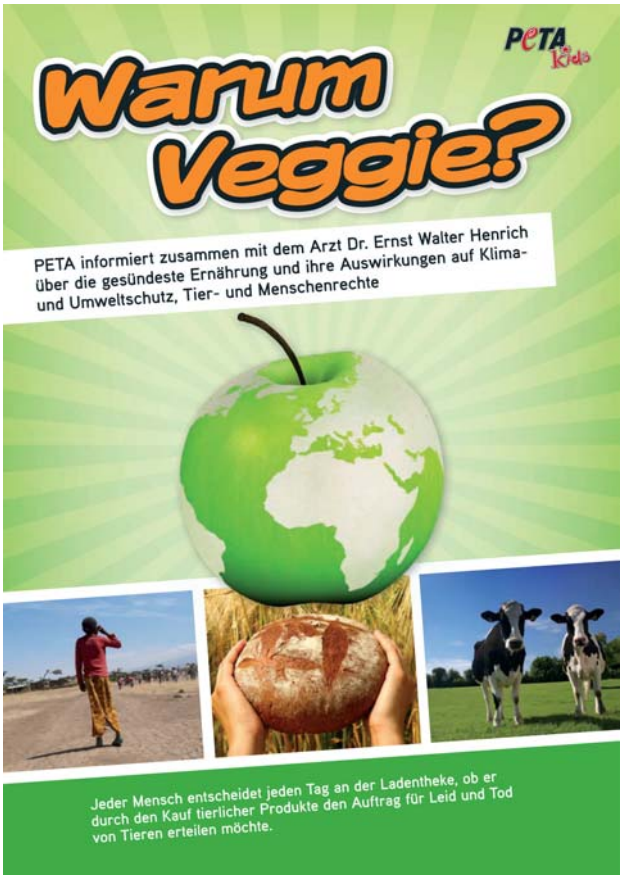
Vegane Lebensmittel sind rein pflanzlich und enthalten keinerlei Bestandteile von Tieren. Immer mehr wissenschaftliche Studien machen deutlich: Die rein pflanzliche Ernährung ist, sofern richtig und abwechslungsreich durchgeführt, die gesündeste - und das Beste für Umwelt, Klima, Tiere und Menschen. Dass eine vegane Lebensweise keine Askese oder wirklichen Verzicht, sondern Genuss pur bedeutet, beweisen die veganen Kochbücher und veganen Restaurants eindrucksvoll.

Beide Broschüren sind kostenlos erhältlich und können auch im Internet als pdf runtergeladen werden. Und auf den folgenden vier Seiten stellen wir Ihnen die Themen »Veggie -für Menschenrechte« und »Veggie - aus Verantwortung« aus der Broschüre »Warum Veggie?« vor.

Bild: Tomo Jesenicnik · Fotolia.com



»Die gesündeste Ernährung und das Beste für Umwelt, Klima, Tiere und Menschen.«



Informationen und Bestelladresse:

Broschüre »Vegan«
Dr. Ernst Walter Henrich
Seepark 5
CH-9422 Staad
info@pro-vegan.info
www.provegan.info

Broschüre »Warum Veggie?«
PETA Deutschland e. V.
Benzstr. 1 · D-70839 Gerlingen
Tel.: +49 (0)7156 178 28-27
e-mail: info@peta-kids.de
www.peta-kids.de

Aus: »Warum Veggie?« · www.peta-kids.de

Veggie – für Menschenrechte

Weltweit hungern über 1 Milliarde Menschen

Täglich sterben bis zu 43.000 Kinder an Hunger, während ca. 50 % der weltweiten Getreideernte und ca. 90 % der weltweiten Sojaernte an die „Nutztiere" der Fleisch- und Milchindustrie verfüttert werden. Verrückt, oder?

Sogar in der „Dritten Welt" werden pflanzliche Futtermittel produziert. Diese Futtermittel werden in die reichen Länder exportiert, um dort die „Nutztiere" zu mästen, während in den armen Ländern Kinder und Erwachsene an Hunger sterben.

An dem folgenden Beispiel könnt ihr sehen, wie verschwenderisch diese Erzeugung von tierlichen Nahrungsmitteln ist: Um nur 1 kg Fleisch zu erzeugen, werden je nach Tierart bis zu 16 kg pflanzlicher Nahrung verfüttert und 10.000 bis 20.000 Liter Wasser verbraucht.

So kam es beispielsweise 1984 nicht deshalb zu einer Hungersnot in Äthiopien, weil die dortige Landwirtschaft keine Nahrungsmittel produziert hat, sondern weil diese Nahrungsmittel nach Europa gebracht und dort an „Nutztiere" verfüttert wurden. Während dieser Hungerkrise starben zehntausende Menschen, während das Getreide aus Äthiopien in Europa an Hühner, Schweine und Kühe verfüttert wurde.

In Guatemala (Mittelamerika) sind etwa 75 % der Kinder unter 5 Jahren unterernährt. Trotzdem werden dort jährlich über 17.000 Tonnen Fleisch für den Export in die USA produziert. Für die Mästung dieser Tiere sind gigantische Mengen an Getreide und Soja notwendig, die den hungernden Kindern nicht zur Verfügung stehen.

Anstatt die Hungernden der Welt zu ernähren, nehmen wir ihnen die Nahrung, um damit die gequälten Tiere in der Massentierhaltung zu mästen. Der Schweizer Jean Ziegler, UN-Sonderberichterstatter für das Menschenrecht auf Nahrung, schrieb:

„Die Weltlandwirtschaft könnte ohne Probleme 12 Milliarden Menschen ernähren. Das heisst, ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet."

Verärgert über die Politik und die Fleischindustrie? Gut so! Aber letztlich kommt es auf dich an. Denn du selbst entscheidest, ob du dich durch den Kauf und das Essen von Fleisch- und Milchprodukten an all dem beteiligst.

300 g
Fleisch

Aus: »Warum Veggie?« · www.peta-kids.de

Veggie – aus Verantwortung

Warum gelten unsere ethischen Wertmassstäbe für Menschen – nicht aber für Tiere?

Momentan gilt es als völlig normal und moralisch zulässig, Tiere zum Nutzen des Menschen auszubeuten (z.B. „Milchkühe"), zu quälen (z.B. Tierversuche) und zu töten (z.B. „Schlachttiere").

In unseren heutigen „Moralvorstellungen" beansprucht der Mensch für sich einen höheren Wert und schliesst das Tier aus den sonst geltenden ethischen Wertmassstäben aus.

Stellen wir uns einfach mal vor, es würde Super-Lebewesen geben, die intelligenter als der Mensch wären und höher entwickelt. Es wäre sogar denkbar, dass Wissenschaftler dies durch gentechnologische Verfahren zur Wirklichkeit werden lassen könnten. Diese Super-Lebewesen wären dann den Menschen so überlegen wie jetzt der Mensch dem Tier überlegen ist.

Nehmen wir an, die Super-Lebewesen würden für sich einen höheren Wert beanspruchen und den Menschen davon ausschliessen – so wie es der Mensch gegenüber den Tieren macht.

Hätten die Super-Lebewesen dann das Recht:

- Menschen in Massenhaltungen ihr Leben lang zu quälen?
- Menschen in Schlachthäusern teilweise betäubungslos zu schlachten, um ihr Fleisch zu essen und ihre Haut als Leder zu tragen?
- Menschenmütter immer wieder zu schwängern, um deren Milch zu stehlen?
- Den ständig schwangeren Menschenmüttern ihre Babys wegzunehmen, damit die Babys nicht die Milch trinken?
- Diese Babys zu töten und zu Fleisch und Wurst zu verarbeiten?
- BSE-Menschen und deren Verwandte in Massenvernichtungsanlagen zu ermorden?
- Menschen tagelang ohne Nahrung und Wasser zu transportieren?
- An Menschen Medikamente mit allen verbundenen Qualen zu testen?
- Grausame wissenschaftliche Versuche an Menschen durchzuführen?
- An Menschen Giftstoffe zu testen, um die tödliche Dosis herauszufinden?
- Tötungsrituale an Menschen in Stierkampf-Arenen als Kultur zu feiern?
- Menschen in Gefängnissen zur Schau zu stellen und diese als Zoo zu bezeichnen?
- Menschen unter Zwang Kunststücke vorführen zu lassen und dies Zirkus zu nennen?
- Menschenjagd als Sport, ja sogar als Hege und Pflege der Natur zu bezeichnen?

Offenbar leben wir in einer Scheinmoral, in der das Recht des Stärkeren gilt und in der wir die Verbrechen an Tieren in so genannten Tierschutzgesetzen als gerecht und normal aussehen lassen.

Jeder kann sich entscheiden, ob er an der Ladentheke einen Auftrag zur Ausbeutung von schwächeren Tieren aufgibt!