



# Fleisch ade:

Gesünder leben und  
Tiere leben lassen

## Fleisch, Milchprodukte und Eier begünstigen Alzheimer



Menschen, die viel Fleisch, Milchprodukte, Eier und Zucker essen, haben ein erhöhtes Alzheimer-Risiko.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie aus den USA, die im *Journal of the American College of Nutrition* veröffentlicht wurde. Demnach scheint der wichtigste Ernährungsfaktor in Verbindung zu Alzheimer der Fleischkonsum zu sein, wobei Eier, fettreiche Milchprodukte und Zucker ebenfalls dazu beitragen.

**Fleischkonsum ist offenbar der wichtigste Ernährungsfaktor in Verbindung zu Alzheimer**

Der Autor der Studie, Dr. William B. Grant, rät aufgrund seiner Ergebnisse, den Fleischkonsum zu reduzieren. Dies könne das Alzheimer-Risiko senken, wie auch das Risiko für verschiedene Krebsarten, Typ-2-Diabetes, Schlaganfall und vermutlich auch chronische Nierenerkrankungen.

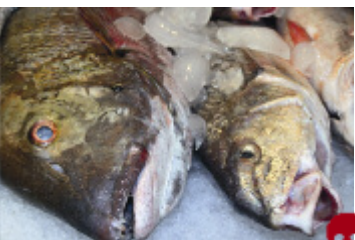
Quelle: William B. Grant: *Using Multicountry Ecological and Observational Studies to Determine Dietary Risk Factors for Alzheimer's Disease.*

In: *Journal of the American College of Nutrition*, 2016; 35 (5)

[www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2016.1161566](http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2016.1161566)

Bild: Shawn Hempel - Fotolia.com

## Plastikreste in Fischen



Biologen vom **Alfred-Wegener-Institut** in Bremerhaven haben in einer Untersuchung nachgewiesen, dass Plastikreste inzwischen auch im Kabeljau und in Makrele nachweisbar sind.

**Mikroplastikpartikel sind inzwischen in »Speise«-Fischen wie Makrelen, Kabeljau, Flundern, Heringen, Dorschen nachgewiesen.**

Wenn Kunststoff zerfällt, entsteht Mikroplastik, d.h. nur wenige Millimeter große Partikel. Diese Mikroplastikpartikel werden auch von Fischen wie Makrelen, Flundern, Heringen, Dorschen etc. aufgenommen, wobei die Makrele offensichtlich häufiger Mikroplastik verschluckt als in Bodennähe lebende Fische. Über die gesundheitlichen Auswirkungen dieser Plastikaufnahme gibt es noch keine verbindlichen Aussagen. Leicht denkbar ist jedoch, dass sich im Darm des Fisches schädliche Chemikalien aus dem Kunststoff lösen und dadurch in den Körper des Tieres gelangen könnten.

Quelle: Forscher weisen Plastikreste in Speisefischen nach. *welt.de*, 11.01.2016.

Bild: Jo Ann Koch - Fotolia.com

## Virale Bestandteile in Milch und Rindfleisch könnten multiple Sklerose auslösen

Virale Bestandteile in Milch und Rindfleisch könnten multiple Sklerose auslösen, vermutet der Virologe und Medizinnobelpreisträger Prof. Dr. Harald zur Hausen im Interview mit »Spektrum der Wissenschaft«.

Nach bisherigem Forschungsstand des Medizinnobelpreisträgers und seines Teams wird multiple Sklerose durch virale DNA-Moleküle ausgelöst, die vermutlich aus Milchprodukten stammen.

Ein Vitamin-D-Mangel könnte eine Reaktivierung von Viren der Herpesgruppe (die fast alle Menschen latent in sich tragen) in Zellen des Zentralnervensystems auslösen und vervielfältigen. Dadurch vermehre sich die virale DNA aus dem Rind sehr stark und infiziere benachbarte Zellen. Dies verstärke Immunreaktion, wodurch die betroffenen Zellen zerstört würden. »Und das wiederum führt dann zu den entzündlichen Krankheitsherden, die charakteristisch sind für die multiple Sklerose«, erklärt der Virologe seine These.

Dass heute viele Kinder früh mit Kuhmilch gefüttert werden, sei eine Erklärung dafür, dass multiple Sklerose als Zivilisationskrankheit gilt.

»Vermutlich infizieren wir uns ständig, wenn wir Milch trinken oder Rindfleisch essen. Denn wenn es im Blut ist, ist es auch in rotem Fleisch«, erklärt der Medizinnobelpreisträger. »Wir gehen davon aus, dass es sich um unterschiedliche Gruppen von Agenzien handelt, die verschiedene Krankheiten auslösen, wie multiple Sklerose oder aber Brust- oder Dickdarmkrebs.«

Es gebe den Verdacht, dass Dickdarmkrebs mit Fleischkonsum korreliere und Brustkrebs mit dem Konsum von Milchprodukten.

Quelle: MULTIPLE SKLEROSE: »Wir sind alle infiziert«. Interview mit Prof. Dr. Harald zur Hausen in *Spektrum der Wissenschaft*, 18.08.2016

[www.spektrum.de/news/harald-zur-hausen-multiple-sklerose-durch-fleischkonsum/1420298](http://www.spektrum.de/news/harald-zur-hausen-multiple-sklerose-durch-fleischkonsum/1420298)



**»Vermutlich infizieren wir uns ständig, wenn wir Milch trinken oder Rindfleisch essen«, sagt der Medizinnobelpreisträger Prof. Dr. Harald zur Hausen.**

Bild: Presentza - Fotolia.com



# Ernährungsstudie: Pflanzliche Eiweiße gesünder als tierische

Wer sich von pflanzlichem Eiweiß ernährt, hat einer aktuellen Studie zufolge eine größere Chance, gesund alt zu werden. Dagegen sei die Aufnahme von tierischen Proteinen mit einem höheren Risiko frühzeitig zu sterben verbunden, so die Wissenschaftler im Fachmagazin *JAMA Internal Medicine*.

Den Einfluss einer Ernährung mit tierischem und pflanzlichen Protein auf das Sterberisiko untersuchte ein Forscherteam der *Harvard Medical School*, *Boston School of Public Health*, der *University of Southern California, Los Angeles* sowie dem *Institute of Technology and Harvard, Cambridge*. Die Ergebnisse der Studie wurden im Fachmagazin *JAMA Internal Medicine* veröffentlicht.

*Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Erdnüsse sowie alle Nüsse, Soja, Lupinen, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Vollkorngetreide und die Inkagetreide Quinoa und Amaranth liefern hochwertiges und gesundes Eiweiß.*





## Eiweiß aus Vollkorn, Nüssen und Hülsenfrüchten hochwertiger als Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier

Die Auswahl der Proteinquellen beeinflusst zwangsläufig andere Komponenten der Ernährung und könne damit eine kritische Determinante für die Gesundheit sein, so die Forscher. Die Auswertung klinischer Langzeitstudien seit 1980 mit über 130.000 US-Amerikanern zeigen: Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an tierischem Protein aus Rind- und Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Milchprodukten, Fisch und Eiern steigert das Sterberisiko.

Wer sich stattdessen von pflanzlichem Eiweiß aus Brot, Vollwertgetreide, Nudeln, Nüssen und Hülsenfrüchten ernährt, hat eine größere Chance, gesund alt zu werden, was auf die Bedeutung dieser Proteinquelle hindeutet, so die Forscher.

### Studien: Höheres Sterberisiko beim Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch

Erst vor kurzem hatten Wissenschaftler in der Fachzeitschrift *The Journal of the American Osteopathic Association* über eine erhöhte Lebenserwartung von Vegetariern berichtet. Das Forscherteam hatte großangelegte Studien und die Daten von insgesamt mehr als 1,5 Millionen Menschen ausgewertet und unter der Überschrift »Is Meat Killing Us?« veröffentlicht.

Die Ergebnisse:

✓ In einer Meta-Studie, bei der eine Million Menschen über einen Zeitraum von 5,5 bis 28 Jahren beobachtet wurden, wiesen Wissenschaftler 2014 einen steilen Anstieg der Sterblichkeit schon bei einer kleinen Zunahme des Verzehrs von rotem Fleisch (verarbeitet und unverarbeitet) nach.

✓ Eine weitere Meta-Analyse mit 1,5 Millionen Menschen, die sich auf Todesfälle durch Herz-Kreislaufkrankungen wie Schlaganfälle und Herzinfarkte fokussierte, wies ein höheres Sterberisiko beim Konsum von verarbeitetem Fleisch nach.

✓ Bereits in einer Studie aus dem Jahr 2003 ergaben Vergleiche zwischen Menschen, die viel Fleisch essen und solchen, die wenig oder kein Fleisch essen, eine geringere Sterblichkeitsrate bei Fleischverzicht. In dieser Studie entdeckten die Forscher zudem Erstaunliches bei den Vegetariern: Wer tote Tiere bereits länger als 17 Jahre vom Speiseplan gestrichen hatte, lebte im Schnitt 3,6 Jahr länger als die Kurzzeitvegetarier.

## Der Markt für vegane und vegetarische Produkte boomt

Der Inhaber des Wurstherstellers Rügenwalder, Christian Rauffuss, meinte bereits vor mehr als zwei Jahren in einer Pressemeldung, dass man den Trend nicht unterschätzen dürfe: »Wir werden wohl die erste und letzte Generation sein, die jeden Tag Fleisch auf dem Teller hat.«

Unterdessen wächst der Marktanteil vegetarischer und veganer Lebensmittel immer weiter: »Der Markt boomt und ein Ende ist nicht in Sicht«, so eine Studie des Kölner *Instituts für Handelsforschung* (IFH). Fleischfreie Produkte nehmen immer mehr Platz in den Regalen der Supermärkte und Discounter ein, die den Trend für sich entdeckt haben und ihr Angebot an vegetarischen und veganen Produkten immer weiter ausbauen.

Kein Wunder, denn die Zahl der Vegetarier, Veganer und Flexitarier wächst kontinuierlich. Mehr als ein Drittel der Haushalte in Deutschland reduzieren nach Angaben der Marktforscher inzwischen bewusst den Verzehr von Fleisch. Vor allem in der Altersgruppe der über 50-jährigen wächst die Zahl der Flexitarier. Ein wichtiger Grund dafür sei die Sorge um die eigene Gesundheit.

Quellen:

- Mingyang Song, Teresa T. Fung et al.: Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality. *Jama Internal Medicine*. Published online 1.8.2016.  
<http://dx.doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.4182>
- Heather Fields, Denise Millstine et al: Is Meat Killing Us? *The Journal of the American Osteopathic Association*, May 2016, Vol. 116, 296-300.  
[jaoa.org/article.aspx?articleid=2517494](http://jaoa.org/article.aspx?articleid=2517494)
- Einfluss auf Sterberisiko: Pflanzliche Eiweiße gesünder als tierische. *ntv*, 1.8.2016
- Ernährungsstudie: Pflanzliches Eiweiß scheint gesünder als tierisches. *SPIEGEL online*, 2.8.2016
- „Wir werden wohl die erste und letzte Generation sein, die jeden Tag Fleisch oder Wurst auf dem Teller hat“. Pressemeldung September 2014.  
[www.presse.ruegenwalder.de](http://www.presse.ruegenwalder.de)
- Veganer und Vegetarier: Supermärkte gehen mit dem Trend. *FOCUS online*, 3.8.2016