



# Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

## Studie: Meeresfische enthalten immer mehr Quecksilber



Thunfisch immer mehr mit giftigem Quecksilber kontaminiert. Eine Studie von Wissenschaftlern der *University of Michigan* zeigte, dass die Fische das Quecksilber aus dem Meer aufnehmen und in ihrem Fleisch anreichern.

### Fisch enthält immer mehr toxische Substanzen

Ein Forscherteam um Paul Drevnick wies nach, dass beim Gelbflossen-Thun im Pazifik die Konzentration des giftigen Schwermetalls im Fleisch seit 1998 jährlich um 3,8 Prozent angestiegen ist - analog zu den im Ozean steigenden Quecksilberwerten. Für den Fall, dass die Emissionen des giftigen Metalls weiter so steigen, werde sich der Quecksilbergehalt im Nordpazifik bis zum Jahr 2050 sogar verdoppeln, warnen die Forscher.

Der Gelbflossen-Thun gilt als bedeutender Speisefisch. In der kommerziellen Fischerei wird er größtenteils gefroren oder in Dosen verkauft, aber auch roh als Sushi angeboten.

Quelle: Paul E. Drevnick et al: Increase in mercury in Pacific yellowfin tuna. In: *Environmental Toxicology and Chemistry*, 2.2.2015

## Giftcocktail in Lachs

Lachs zählt zu den beliebtesten Speisefischen. Jetzt hat Lachs den Ruf, das giftigste Lebensmittel zu sein.

Drei Viertel aller Lachse werden in Aquakulturen aufgezogen. Der norwegische Umweltschützer Kurt Oddekalv hat sich den Untergrund der Fischfarmen mit Unterwasser-Robotern genauer angesehen und fand eine 15 Meter hohe mit Bakterien versetzte Abfallschicht, bestehend aus Exkrementen, Chemikalien, Futterresten etc., aus denen Gase entweichen. In den Lachsen fand er hochgiftige Chemikalien-Rückstände und stellte sogar genetische Mutationen von Fischen fest.

Auch andere Experten wie der Biologe Jérôme Ruzzin vom Biologieinstitut der Universität Bergen warnt vor dem Giftcocktail im Lachs: Erhöhte Konzentrationen von Dioxin, PCB, Insektiziden, Pestiziden, Chemikalien... Im Vergleich zu Untersuchungen anderer Lebensmittel ist Zuchtlachs fünfmal stärker mit Schadstoffen belastet.

Quelle: [www.fleisch-macht-krank.de](http://www.fleisch-macht-krank.de)

## Studie: Hackfleisch oft mit gefährlichen Bakterien belastet

Eine Untersuchung von Stiftung Warentest zeigt: Hackfleisch ist in vielen Fällen mit gefährlichen Bakterien kontaminiert.



Die Tester nahmen gemischtes Fleisch (halb Schwein, halb Rind) unter die Lupe: In 8 von 21 Hackfleisch-Sorten, darunter zwei Bio-Produkte, wurden antibiotikaresistente Keime gefunden, die schwere Infektionen auslösen können. Quelle: TEST 2/2015 · [www.test.de](http://www.test.de)

**Hackfleisch ist oft mit antibiotikaresistenten Keimen kontaminiert**

Bild: B. Wylezich  
Fotolia.com

## Kuh-Milch erhöht Sterberisiko und Risiko für Osteoporose

Immer mehr Studien bringen Kuhmilch und ein erhöhtes Osteoporoserisiko in Verbindung.

In zwei Langzeituntersuchungen über 20 Jahre dokumentierten schwedische Wissenschaftler die Folgen von Milchkonsum bei 61.000 Frauen und 45.000 Männern. Sehr deutlich war der Zusammenhang zwischen erhöhtem Milchkonsum und Knochenbrüchen sowie der Sterberate.

»Frauen, die drei Gläser Milch oder mehr am Tag tranken, hatten ein 90 Prozent höheres Todesrisiko, ein 60 Prozent höheres Hüftbruch-Risiko und ein 15 Prozent höheres Risiko bei Brüchen allgemein verglichen zu denen, die weniger als ein Glas tranken«, so Studeinleiter Prof. Karl Michaelsson, Universität Uppsala.

Quelle: Karl Michaelsson et al: Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. In: *British Medical Journal* BMJ 2014; 349

## Kuhmilch und Milchprodukte verursachen Akne

Milchprodukte und Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (Weißmehl, Süßigkeiten) sind die führenden Ursachen von Akne.

Eine Studie untersuchte die Verbindung zwischen Akne und Ernährung. Die Forscher stellten fest, dass Kuhmilch bestimmte Hormone produziert und stimuliert, die Akne verursachen.

Quelle: Burnis J, Rietkerk W, Woolf K. Acne: the role of medical nutrition therapy. *J Acad Nutr Diet.* 2013;113:416-430.



## Fastfood führt zu schlechten Schulleistungen



**Fastfood mit viel Fleisch-, Ei- und Milchprodukten, viel ungesundem Fett und viel Zucker sollte aus der Ernährung von Kindern möglichst verbannt werden**

US-Wissenschaftler untersuchten bei Schulkindern den Einfluss der Ernährungsgewohnheiten auf die Schulleistungen in Lesen, Mathematik und Wissenschaft. Das Ergebnis: Fastfood mit seiner hohen Zufuhr von Fleisch-, Ei- und Milchprodukten, viel gesättigten Fettsäuren, viel Zucker und wenig Nährstoffen führt zu schlechten Schulleistungen.

Bei Fünftklässlern führte ein häufiger Fastfood-Verzehr auch noch einige Jahre später zu schlechteren Schulleistungen. Bei Schülern der achten Schulklasse zeigten sich deutlich schlechtere Leistungen im Lesen und in Mathematik, wenn sie täglich Fastfood-Produkte verzehrten.

Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass der niedrigere Spiegel an Nährstoffen zu schlechteren Schulleistungen führt. Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren und Zucker in Fastfood kann Aufmerksamkeit und Reaktionszeit beeinflussen.

Quelle: Purtell KM et al.: *Fast Food Consumption and Academic Growth in Late Childhood*; *Clin Pediatr (Phila)*. 2014 Dec 5.

## Krebsgefahr durch Fleisch



**Legen Sie lieber Veggie-Würstchen, Vegi-Bratlinge und Gemüse auf den Grill!**

**Häufiger Fleischkonsum kann die Krebsentstehung fördern, vor allem von Darm-, Blasen-, Brust-, und Prostatakrebs sowie Bauchspeicheldrüsenkrebs.**

Eine Studie weist nach, dass auch die Zubereitungsart eine Rolle spielt: Das Erhitzen auf offener Flamme - zum Beispiel beim Grillen - ist am schädlichsten, da hier die höchsten Temperaturen entstehen.

Ein reduzierter Fleischkonsum bzw. das Meiden von Fleisch sind empfehlenswerte Möglichkeiten, die Aufnahme kanzerogener Substanzen über die Nahrung zu verringern, so die Forscher. Der Verzehr von Gemüse und Obst wirkt wegen der Flavonoide, Antioxidantien und Ballaststoffe toxischen Substanzen entgegen.

Quelle: Joanna Trafialek, Wojciech Kolanowski: *Dietary exposure to meat-related carcinogenic substances: is there a way to estimate the risk?* In: *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 65 (6), 774-80, 2014

## Vegane Ernährung: bessere Gesundheit und niedriger BMI bei übergewichtigen Kindern

Wissenschaftler von der Cleveland Clinic führten eine Studie mit 28 adipösen Kindern im Alter von 9 bis 18 Jahren mit Hypercholesterinämie durch. Ergebnis: Eine vollwertige pflanzliche Ernährung verbesserte schon nach vier Wochen die Gesundheit (niedrigere Cholesterinwerte, niedriger Blutdruck) und führte zu deutlich verringertem Gewicht.



**Eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist die beste Vorbeugung gegen Übergewicht**

Ein Teil der Kinder ernährte sich über vier Wochen rein pflanzlich mit Vollkornprodukten, eingeschränkten Mengen von Avocados und Nüssen sowie ohne zusätzliches Fett und ohne tierliche Produkte. Die andere Gruppe folgte den Empfehlungen der *American Heart Association* (AHA) und nahm Obst, Gemüse, Vollkorn- und Nicht-Vollkorngetreideprodukte, wenig Salz, fettarme Milchprodukte, ausgewählte Pflanzenöle sowie in Maßen Fisch und mageres Fleisch zu sich.

Die Kinder der rein pflanzlichen Gruppe zeigten signifikante Verbesserungen bei 9 Parametern: BMI, systolischer Blutdruck, Gesamt-Cholesterin, LDL-Cholesterin, C-reaktives Protein (CRP), Insulin, Myeloperoxidase, mittlerer Armumfang, Hüftumfang und Gewicht. Bei der anderen Gruppe traten dagegen lediglich bei 4 Parametern signifikante Verbesserungen auf.

Quelle: Michael Macknin et al.: *Plant-Based, No-Added-Fat or American Heart Association Diets: Impact on Cardiovascular Risk in Obese Children with Hypercholesterolemia and Their Parents*. In: *The Journal of Pediatrics*, 5.2.2015

## Gewichtsreduktion durch pflanzenbasierte Ernährung

**Vegane Ernährung führt bei übergewichtigen Erwachsenen zur nachhaltigsten Gewichtsreduktion.**

Wissenschaftler aus South Carolina untersuchten in einer sechsmonatigen Studie bei übergewichtigen Erwachsenen die Wirksamkeit verschiedener Ernährungsformen. Dabei zeigte sich, dass eine vegane Ernährung im Vergleich zu anderen vegetarischen oder halbvegetarischen Ernährungsformen zu einer größeren Gewichtsreduktion führte.

Quelle: Turner-McGrieffy GM et al.: *Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: A randomized controlled trial of five different diets*; *Nutrition*. 2015 Feb; 31(2): 350-8