



# Fleisch ade:

Gesünder leben und  
Tiere leben lassen

## Fleischkonsum erhöht Brustkrebsrisiko



**Eine britische Studie zeigt: Je mehr Würstchen, Chicken Nuggets, Speck, Schinken & Co. Frauen essen, umso höher das Risiko für Brustkrebs.**

Je mehr Fleisch Frauen essen, umso höher ist ihr Risiko für Brustkrebs. Das ist das Ergebnis einer Studie, die im *European Journal of Cancer* veröffentlicht wurde.

Wissenschaftler der *University of Glasgow* untersuchten den Zusammenhang der Häufigkeit von Brustkrebs und dem Fleischkonsum bei 262.195 Frauen über einen Zeitraum von 7 Jahren.

Das Ergebnis: Die Frauen, die am meisten verarbeitetes Fleisch pro Tag konsumierten (durchschnittlich 20,2 Gramm pro Tag oder weniger als die Hälfte eines normalen Hotdogs), steigerten ihr Risiko um 21 Prozent im Vergleich zu denen, die am wenigsten konsumierten. In dieser Studie wurde verarbeitetes Fleisch als Speck, Schinken, Würstchen, Fleischpasteten, Kebab, Burger und Chicken Nuggets definiert.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Studie von Wissenschaftlern aus Taiwan. In der Studie wurden die Ernährungsgewohnheiten von 233 Brustkrebspatientinnen und von 236 Kontrollpersonen ermittelt. Das Ergebnis: Fleisch und Fleischprodukte erhöhen das Risiko für Brustkrebs.



**Gemüse, Früchte, Kräuter, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen stecken voller gesunder Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen und Krebs vorbeugen.**

Die Studie zeigte weiterhin, dass eine pflanzliche Ernährung einen Schutzeffekt gegen Brustkrebs hat. Eine hohe Aufnahme von Isoflavonen, die besonders in Soja vorkommen, senkt das Brustkrebsrisiko.

Quellen: · Anderson JJ, Darwis NDM, Mackay DF, et al. *Red and processed meat consumption and breast cancer: UK Biobank cohort study and meta-analysis.* *Eur J Cancer.* 2017;90:73-82. Feb. 2018

· Chang YJ, Hou YC et al.: *Is vegetarian diet associated with a lower risk of breast cancer in Taiwanese women?* *BMC Public Health.* 2017 Oct 10;17(1):800. doi: 10.1186/s12889-017-4819-1.

## Viel Fleisch und Junkfood können Übergewicht und Depressionen bei Jugendlichen fördern

Eine typische Ernährung mit viel Fleisch, raffinierten Lebensmitteln, Junkfood & Co. (»Western Diet«) führt bei Jugendlichen vermehrt zu Übergewicht, Entzündungen und mentalen Problemen. Dies ist das Ergebnis einer Studie von Forschern aus Australien und Deutschland.



Die Wissenschaftler untersuchten bei 843 Jugendlichen die Ernährungsgewohnheiten, die Entzündungsmarker und den Body-Mass-Index. Ergebnis: Der typische Western-Diet-Ernährungsstil führte bereits mit 14 Jahren zu einem erhöhten BMI.

Mit 17 Jahren waren dann sowohl der BMI wie auch die Entzündungsmarker erhöht. Außerdem klagten dann die Jugendlichen vermehrt über depressive Symptome und mentale Gesundheitsprobleme.

Ein gesunder Ernährungsstil mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten hatte einen schützenden Effekt.

Quelle: Oddy WH, Allen KL et al.: *Dietary patterns, body mass index and inflammation: pathways to depression and mental health problems in adolescents; Brain Behav Immun.* 2018 Jan 12. pii: S0889-1591(18)30002-3.

**Viel Fleisch, Milchprodukte, gesättigte Fette, Transfette, Weißmehl und Zucker fördern Übergewicht, Entzündungen und mentale Probleme nicht nur bei Jugendlichen.**

## Studie: Milchprodukte erhöhen Risiko für Prostatakrebs

**Milchkonsum erhöht das Risiko für das Wiederauftreten von Prostatakrebs bei übergewichtigen Männern.**

Diejenigen Männer, die mehr als 4 Portionen Vollmilch pro Woche zu sich nahmen, erhöhten das Risiko für ein Wiederauftreten des Krebses um 73 % im Vergleich zu denen, die weniger oder gar keine Milch zu sich nahmen.

Quelle: Tat D, Kenfield SA, Cowan JE, et al. *Milk and other dairy foods in relation to prostate cancer recurrence: Data from the cancer of the prostate strategic urologic research endeavor (CaPSURE™).* *Prostate.* 2018;78:32-39.

Bild Übergewicht: kwanchaiudom alle Fotolia.com

Bild rotes Fleisch: Africa Studio

Bild Pflanzenpower: marilyn barbore



## Vegane Ernährung ideal zur Vorbeugung von Diabetes



Bild oben: zi3000

Bild Mädchen mit Karotten: nuzza11

**Die langsamere Aufnahme komplexer Kohlenhydrate in Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Amaranth, Quinoa & Co. hat eine positive Wirkung auf Blutzucker und Insulinspiegel.**

Eine fettarme pflanzenbasierte Ernährung hat das Potential, Diabetes vorzubeugen. Ein Wissenschaftlerteam um Dr. Neal D. Barnard und Hana Kahleova vom *Physicians Committee for Responsible Medicine* untersuchte in einer Studie die Wirkung einer fettarmen pflanzlichen Ernährung an übergewichtigen Erwachsenen. Ergebnis: Nach 16 Wochen hatten die Teilnehmer im Vergleich zu einer Kontrollgruppe durchschnittlich 4,3 kg an Fettgewebe verloren. Der Glukose-Stoffwechsel und damit zusammenhängend die Beta-Zell-Funktion (die Beta-Zellen stellen in der Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin her) hatte sich verbessert, was sich in einer verbesserten Insulinresistenz bemerkbar machte. Hier dürfte sich der niedrigere glykämische Index (minus 2,6 Einheiten) ausgewirkt haben: Durch die langsamere Aufnahme der komplexen Kohlenhydrate in Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Buchweizen, Amaranth, Quinoa & Co. steigen Blutzucker und Insulinspiegel nur leicht an.

Quelle: · Hana Kahleova, Neal D. Barnard et al: *A Plant-Based Dietary Intervention Improves Beta-Cell Function and Insulin Resistance in Overweight Adults: A 16-Week Randomized Clinical Trial. Nutrients 2018, 10, 189*

## Pflanzliche Ernährung ist effektiv zur Gewichtsreduktion

**Eine pflanzenbasierte Ernährung ist doppelt so effektiv zur Gewichtsreduktion als eine kalorienreduzierte Normalkost.**

Dies zeigen die Ergebnisse einer Studie, die im renommierten *Journal of the American College of Nutrition* veröffentlicht wurden. 74 Personen mit Typ-2-Diabetes bekamen entweder eine pflanzenbasierte Ernährung oder eine konventionelle Antidiabetes-Diät. Die vegetarische Ernährung bestand aus Gemüse, einschließlich Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Obst und Nüssen. Maximal durfte ein fettreduzierter Joghurt pro Tag gegessen werden. Die konventionelle Diabeteskost richtete sich nach den offiziellen Empfehlungen der *European Association for the Study of Diabetes*.

Ergebnis: Die pflanzenbasierte Ernährung war doppelt so effektiv hinsichtlich einer Gewichtsreduktion und führte auch zu einer Reduzierung des intramuskulären Fettes und des Fettgehaltes unter den Muskelfaszen. Quelle: *Sciencedaily.com: Vegetarian diets almost twice as effective in reducing body weight, study finds; June 12, 2017*

Bild Pflanzliche Proteine: ricka\_kinamoto - alle fotolia.com

## Pflanzliche Ernährung senkt Risiko für Herzerkrankungen bei Kindern

**Das Vermeiden von gesättigten Fetten aus tierischen Lebensmitteln sowie Transfetten aus Fastfood senkt das Risiko für Herzerkrankungen auch bei Kindern.**

Etwa 70 % aller 12-jährigen haben schon erste arteriosklerotische Veränderungen in ihren Arterien. Eine Metastudie von Forschern aus Neuseeland und der Schweiz zeigt: Das Vermeiden von gesättigten Fetten und Transfetten senkt den Blutdruck, das Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin. Somit werden Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen wirksam reduziert.

Quelle: *Te Morenga L, Montez JM. Health effects of saturated and trans fatty acid intake in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2017;12: e0186672.*



**In der Kinderernährung sollten tierische Fette und Transfette vermieden werden.**

## Pflanzliche Proteine verbessern Blutfettwerte

**Das Ersetzen tierischer Proteine durch pflanzliche Proteine hat einen günstigen Effekt auf den Lipidstoffwechsel, vor allem auf die Cholesterinwerte.**

Forscher aus Kanada untersuchten in einer Metaanalyse, in die 112 Studien einbezogen wurden, die Wirkung pflanzlicher Proteine auf die Blutfettwerte.

Das Ergebnis: Es kam zu einer Verminderung von LDL-Cholesterin, NON-HDL-Cholesterin und Apolipoprotein B.

Dagegen haben zahlreiche Studien gezeigt, dass ein hoher Verzehr tierischer Proteine das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten erhöht, vor allem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das Wachstum von Krebstumoren.

Quelle: *Siyng S. Li, Sonia Blanco Mejia et al.: Effect of Plant Protein on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta Analysis of Randomized Controlled Trials; Journal of the American Heart Association. 2017;6:e006659. Dec 2017*



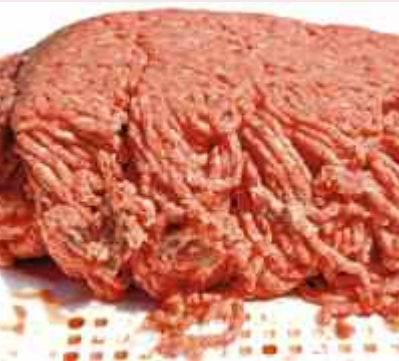
**Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Soja, Erdnüsse oder Lupine sowie Nüsse und Samen sind besonders proteinreich.**



# Fleisch ade:

Gesünder leben und  
Tiere leben lassen

## Hoher Fleischverzehr begünstigt Lungenkrebsrisiko



Hoher Verzehr von Fleisch erhöht das Lungenkrebsrisiko bei Nichtrauchern. Dies ist das Ergebnis einer Studie von Wissenschaftlern des *European Institute of Oncology* in Mailand und des *Cancer Research and Prevention Institute* Florenz.

**Hoher Verzehr von rotem Fleisch kann das Lungenkrebsrisiko um 24 Prozent erhöhen**

In einer umfassenden Metaanalyse wurde der Zusammenhang zwischen dem Fleischverzehr und dem Risiko für Lungenkrebs bei Nichtrauchern untersucht. Ergebnis: Bei einem hohen Verzehr von rotem Fleisch stellten die Forscher bei Nichtrauchern ein 24 Prozent erhöhtes Risiko für Lungenkrebs fest.

Quelle: Gnagnarella P, Caini S et al.: *Carcinogenicity of High Consumption of Meat and Lung Cancer Risk Among Non-Smokers: A Comprehensive Meta-Analysis*; *Nutr Cancer*. 2017 Oct 10:1-13. doi: 10.1080/01635581.2017.1374420.

## Fleisch- und Milchprodukte fördern Entzündungen und Darmkrebs

Entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie Fleisch- und Milchprodukte spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Darmkrebs. Dies zeigt eine Langzeitstudie, die in *JAMA Oncology* veröffentlicht wurde.

Forscher der *School of Public Health* in Boston beobachteten 26 Jahre lang 121.050 Männer und Frauen und bewerteten ihre Ernährungsweisen hinsichtlich des entzündungsfördernden Potenzials. Fleisch- und Milchprodukte sowie Zucker und Weißmehl fördern Entzündungen im Körper. Männer, die die meisten dieser Produkte konsumierten, erkrankten im Vergleich zu denen, die am wenigsten konsumierten, um 44 % häufiger an Darmkrebs. Bei Frauen lag die Steigerung bei 22 %. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung der Ernährung bei der Krebsentstehung.

Quelle: Tabung FK, Liu L, Wang W, et al. *Association of dietary inflammatory potential with colorectal cancer risk in men and women*. *JAMA Oncol*. Published online January 18, 2018.

## Toxoplasmosegefahr durch Fleischverzehr

Toxoplasmose gehört zu den Zoonosen, also den Krankheiten, die durch Tiere übertragen werden. Die Infektion verläuft oft unbemerkt. Toxoplasmose kann bei immungeschwächten Personen und bei schwangeren Frauen schwere Symptome auslösen. 30 Prozent der Bevölkerung weltweit sind seropositiv, haben also Antikörper gebildet, weil sie mit Toxoplasmoseerregern in Berührung kamen. Fleisch ist ein wichtiger Überträger für Toxoplasmose-Erreger.

Wissenschaftler aus Italien publizierten diesbezüglich einen systematischen Übersichtsartikel und eine Metaanalyse von Fallkontrollstudien. Das Ergebnis der statistischen Auswertung zeigte, dass der Verzehr von rohem oder nicht gegartem Fleisch, der Verzehr von Rindfleisch und von Schaffleisch mit einem erhöhten Risiko für Toxoplasmoseinfektionen verbunden war.

Bei Menschen verstecken sich Toxoplasmen im Gehirn. Schon vor Jahren vermuteten Wissenschaftler der Universität Göttingen, dass jeder, der mit Toxoplasma infiziert ist, winzige Zysten im Gehirn hat.

In psychologischen Tests kamen tschechische Forscher zu dem Ergebnis, dass Toxoplasmen das Verhalten der infizierten Menschen verändert. Sie schnitten in Reaktionstests deutlich langsamer ab als Nichtinfizierte und verursachten sogar mehr Verkehrsunfälle.

Quellen: · Belluco S, Simonato G et al.: *Toxoplasma gondii infection and food consumption: A systematic review and meta-analysis of case-controlled studies*; *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017 Oct 11:1-12. doi: 10.1080/10408398.2017.1352563.

· Parasit könnte menschliches Verhalten steuern. *Spiegel.de*, 4.4.2009.



**Fleisch ist Überträger für Toxoplasmose-Erreger. Bei immungeschwächten Personen kann das schwere Symptome auslösen.**

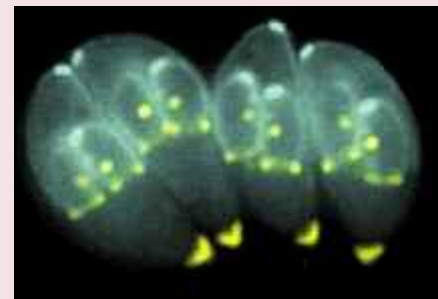


Bild Campylobacter rechts: Blainice Carr Content Providers(S); CDC/ Dr. Patricia Fields, Dr. Collette Fitzgerald

Bild rotes Fleisch: Ujac - Fotolia.com

Bild Toxoplasma: Ke Hu and John M. Murray - www.plos.org/open-access



## Robert Koch-Institut warnt: Gefährliche Campylobacter- Infektionen durch Hühnerfleisch



**Campylobacter-Infektionen sind zur häufigsten bakteriellen meldepflichtigen Krankheit in Deutschland geworden.**

**50 - 90 % der Campylobacter-Infektionen sind auf den Verzehr von Hühnerfleisch zurückzuführen.**



Das Robert Koch-Institut warnt vor einer steigenden Anzahl der Campylobacter-Infektionen in Deutschland. Der größte Risikofaktor für eine Campylobacter-Infektion ist der Verzehr von Hühnerfleisch.

Mit über 70.000 gemeldeten Erkrankungen 2016 und ähnlich hohen Zahlen in den Vorjahren sei die Campylobacter-Enteritis zur häufigsten bakteriellen meldepflichtigen Krankheit in Deutschland geworden, so das Robert Koch-Institut. Am häufigsten waren Kinder im Alter unter fünf Jahren und junge Erwachsene im Alter zwischen 20 und 29 Jahren betroffen.

»Campylobacter-Enteritiden sind Darmentzündungen, die durch Infektionen mit dem Bakterium Campylobacter verursacht werden. Typische Symptome sind Durchfall, starke Bauchschmerzen und Fieber.

Auch Folgeerkrankungen wie reaktive Arthritis, Reizdarmsyndrom und neurologische Komplikationen wie das Guillain-Barré-Syndrom sind in seltenen Fällen möglich«, so das Robert Koch-Institut.

»Die meisten Campylobacter-Infektionen beim Menschen erfolgen über den Verzehr von tierischen Lebensmitteln, vor allem Geflügelfleisch, das häufig mit Campylobacter kontaminiert ist«, heißt es weiter. 50 bis 90 Prozent der Campylobacter-Infektionen ließen sich Studien zufolge auf den Verzehr von Hühnerfleisch zurückführen. Neben Geflügel seien Rinder als bedeutendste Tierreservoir für die Erreger bekannt.

Die Campylobacter-Enteritis gehört zu den so genannten Zoonosen, die Erreger können also zwischen Tier und Mensch übertragen werden.

Quelle: Campylobacter-Enteritis - Risikofaktoren und Infektionsquellen in Deutschland. Robert Koch Institut, Epidemiologisches Bulletin 44/2017.

## Studien: Walnüsse verbessern Cholesterinspiegel, Darmflora und Überlebenschancen bei Darmkrebs



Verschiedene Studien zeigen: Ein regelmäßiger Verzehr von Walnüssen verbessert nicht nur den Cholesterinspiegel, sondern auch die Darmflora und sogar die Überlebenschancen bei Darmkrebs.

Erhöhte Cholesterinwerte sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wissenschaftler vom Klinikum der Uni München fanden heraus, dass ein regelmäßiger Verzehr von naturbelassenen Walnüssen den Wert des gefäßschädigenden Non-HDL-Cholesterins um 7 Prozent reduzieren kann.

**Walnüsse sind nicht nur Cholesterin-Killer, sondern fördern auch Bakterien, die mit weniger Übergewicht und weniger Zuckerkrankheit verknüpft sind. Mit ihren bioaktiven Substanzen wie phenolische Antioxidantien und Phytosterole senken sie sogar das Sterberisiko.**

In einer weiteren Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Parhofer vom Klinikum der Universität München konnte gezeigt werden, dass regelmäßiger Walnussverzehr (täglich 43 g über 8 Wochen) auch die Darmflora verbessert. »Es ist bekannt, dass die Zusammensetzung der Darmflora Einfluss auf die Gesundheit des Menschen hat. Andererseits weiß man, dass die Ernährung das Mikrobiom beeinflussen kann. In der Studie konnte nun gezeigt werden, dass regelmäßiger Walnussverzehr Bakterien fördert, die mit weniger Übergewicht und weniger Zuckerkrankheit verknüpft sind«, erklärte Prof. Dr. Parhofer in einer Pressemitteilung.

Patienten mit fortgeschrittenem Darmkrebs überlebten laut einer weiteren Studie, die im *Journal of Clinical Oncology* veröffentlicht wurde, den Krebs häufiger, wenn sie eine Handvoll Nüsse am Tag verzehrten. Der regelmäßige Verzehr hatte den Anteil der Patienten, bei denen es nach Operation und Chemotherapie erneut zu einem Tumorwachstum gekommen war, um 42 Prozent gesenkt. Die Chance, den Darmkrebs zu überleben, stieg sogar um 57 Prozent.

Quellen: · Charlotte Bamberger, Andreas Rossmeier et al.: A Walnut-Enriched Diet Reduces Lipids in Healthy Caucasian Subjects, Independent of Recommended Macronutrient Replacement and Time Point of Consumption: a Prospective, Randomized, Controlled Trial. *Nutrients* 2017, 9(10), 1097

· Klaus G. Parhofer et al.: A Walnut-Enriched Diet Affects Gut Microbiome in Healthy Caucasian Subjects: A Randomized, Controlled Trial. *Nutrients*, 22.2.2018. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29470389](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29470389)

· Temidayo Fadelu et al.: Nut Consumption and Survival in Patients With Stage III Colon Cancer: Results From CALGB 89803 (Alliance). *Journal of Clinical Oncology* - published online before print February 28, 2018 [www.ascopubs.org/doi/full/10.1200/JCO.2017.75.5413](http://www.ascopubs.org/doi/full/10.1200/JCO.2017.75.5413)