



Vegetarische Ernährung: Gesund ohne Fleisch?

Von Dr. Markus Keller

Vor nicht allzu langer Zeit wurden sie noch belächelt. Heute leben allein in Deutschland mehrere Millionen Vegetarier, und ihre Zahl wächst ständig. »Die haben doch alle Mangelerscheinungen« - so ein häufig benutztes Vorurteil gegenüber der Ernährungsform, die ganz ohne Fleisch und Fisch auskommt. Doch wie ist das ohne Wurst und Schnitzel? Leben Vegetarier wirklich ungesund - oder sind sie vielleicht gesünder als die »Fleischesser« unter uns?

Antibiotikaverseuchtes Fleisch, Dioxin-Eier oder Quecksilber im Fisch... diese Meldungen verunsichern die Öffentlichkeit und führen letztendlich dazu, dass vegetarische Ernährungsformen als ehemals wissenschaftliches Nischenthema nun in breiten Teilen der Bevölkerung diskutiert werden. Aber auch aus gesundheitspolitischer Sicht ist das Thema von wachsendem Interesse - denn die so genannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 sind zu einem großen Teil auf eine falsche Ernährungsweise zurückzuführen.

Von daher ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen ihren Fleischkonsum reduzieren. So ist der jährliche Fleischverzehr pro Kopf in Deutschland seit Mitte der 1980er Jahre bis heute um etwa 10 Prozent gesunken.

Führt Fleischverzicht zu Nährstoffmangel?

Bis vor wenigen Jahrzehnten waren sich Wissenschaft und Bevölkerung einig: Eine Ernährung ohne Fleisch, Wurst und Fisch enthält zu wenig tierisches Protein, Eisen und andere Nährstoffe und führt deshalb zu Mangelerscheinungen. Das zunehmende Interesse am Vegetarismus bewirkte, dass immer mehr Untersuchungen mit Vegetariern durchgeführt wurden.

Die Ergebnisse zeigten genau das Gegenteil von dem, was viele Wissenschaftler erwartet hatten. **Groß angelegte Studien konnten überzeugend nachweisen, dass eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung eine optimale Nährstoffversorgung in allen Lebensabschnitten sicherstellen kann.**



Ohne Fleisch Krankheiten vorbeugen?

Bei der Entstehung chronischer Krankheiten spielen zahlreiche Faktoren eine Rolle, wie Bewegungsmangel, Tabak- und Alkoholkonsum, psychische Aspekte, Vererbung und Umwelteinflüsse. Daher ist es teilweise nicht immer möglich, einen direkten kausalen Zusammenhang mit der Ernährung nachzuweisen. Eines ist jedoch im Laufe der letzten 50 Jahre nicht zu übersehen: Mit der Zunahme von Fett, isolierten Kohlenhydraten und (tierischen) Proteinen in unserer Nahrung kam es zu einem drastischen Anstieg der Zivilisationskrankheiten (v.a. Übergewicht/Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht und verschiedene Krebsarten). Heute ist klar: **Die Entstehung einer Reihe von chronischen Krankheiten ist direkt oder indirekt von unserer Ernährung abhängig.** Aufgrund der starken Verarbeitung fehlt es unseren Speisen zunehmend an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Ballaststoffen oder sekundären Pflanzenstoffen. **Bevölkerungsstudien zeigen, dass zahlreiche chronische Erkrankungen bei Vegetariern deutlich seltener vorkommen als im Bevölkerungsdurchschnitt.** So ist beispielsweise das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, bei vegetarisch lebenden Menschen nur etwa halb so hoch wie bei Fleischessern, und das Herzinfarkt-Risiko verringert sich um ein Viertel. Dabei ist die insgesamt gesündere Lebensweise von Vegetariern bereits herausgerechnet. Auch die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* empfiehlt inzwischen aus präventiver Sicht eine ausgewogene lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung ausdrücklich als Dauerkost.

Vegetarische Ernährung - wie geht das?

Die Grundlage einer gesundheitsfördernden vegetarischen Ernährung bilden Gemüse und Obst. Denn Möhren, Paprika, Äpfel und Co. haben eine hohe Nährstoffdichte, das heißt, sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe bei wenigen Kalorien. Hier empfiehlt sich das Ampelprinzip: Täglich sollten möglichst gelbes, orange-rotes/tiefrotes und grünes Gemüse und Obst verzehrt werden. Diese liefern nicht nur eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Vollkornprodukte sollten täglich verzehrt werden, denn Getreide enthält nicht nur Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, sondern ist einer der wichtigsten Proteinlieferanten bei einer vegetarischen Ernährung. Auch Kartoffeln sollten abwechselnd mit Vollkornprodukten verzehrt werden. Die Erdäpfel sind reich an den Vitaminen C, B1 und Niacin sowie den Mineralstoffen Magnesium und Kalium. Dabei sollten schonende Zubereitungsverfahren wie z.B. Pellkartoffeln bevorzugt werden. Verarbeitete Produkte, wie Chips und Pommes frites, enthalten viel Fett und kaum Mikronährstoffe.



Bild: Yantra · Fotolia.com

In einer gesundheitsfördernden vegetarischen Ernährung sollten auch Hülsenfrüchte nicht fehlen. Linsen, Erbsen, Bohnen und Kichererbsen schmecken nicht nur lecker, sondern versorgen uns außerdem mit Proteinen, komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen sowie Magnesium, Kalium, Eisen und zahlreichen B-Vitaminen. Täglich, aber in mäßiger Menge, sollten auch Nüsse und Ölsamen sowie pflanzliche Öle verzehrt werden. Diese liefern Vitamin E, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Pflanzliche Öle versorgen uns zudem mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders empfehlenswert sind naturbelassene Öle wie Lein-, Raps- und Walnussöl, denn diese enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren.

Milch und Eier?

Im Rahmen einer lakto-(ovo-)vegetarischen Ernährung leisten Milch und Milchprodukte einen Beitrag zur Versorgung mit Kalzium, Vitamin B2, Vitamin B12 und Protein. Eier liefern Protein, die Vitamine A und B12 sowie Eisen, sie enthalten aber auch unerwünschte Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Insbesondere fettreiche Milchprodukte (z.B. Käse) weisen außerdem eine hohe Energiedichte auf. Daher sollten Milch, Milchprodukte und Eier nur in moderaten Mengen verzehrt werden. **Aus gesundheitlicher Sicht ist weder der Konsum von Milch noch von Eiern notwendig.**

Eine rein pflanzliche Ernährung hat Vorteile, sowohl in Bezug auf die Nährstoffversorgung als auch bei der Prävention chronischer Krankheiten. Auf bestimmte Nährstoffe, vor allem Vitamin B12 und Kalzium, muss jedoch besonders geachtet werden.

Vegetarische Lebensmittelpyramide

Eine zeitgemäße vegetarische Ernährung sollte den Nährstoffbedarf sicher decken und das Risiko für chronische Erkrankungen minimieren. Die gängigen Ernährungsempfehlungen, etwa der DGE, sind für Vegetarier wenig hilfreich, da sie auch den Verzehr von Fleisch, Fisch und anderen tierischen Lebensmitteln beinhalten. Daher wurde am *Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE)*, in Kooperation mit dem *Institut für Ernährungswissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen*, die Gießener vegetarische Lebensmittelpyramide entwickelt (siehe Seite 29). In dieser Pyramide wurden die vorliegenden wissenschaftlichen Daten in konkrete Ernährungsempfehlungen für Vegetarier und Veganer übersetzt und visualisiert. Die Lebensmittel im unteren Bereich der Pyramide sind besonders empfehlenswert und sollten mehrmals täglich verzehrt werden. Ernährungsphysiologisch weniger wertvolle Lebensmittel, wie etwa Süßigkeiten, stehen an der Spitze - hier sollte nur in Maßen zugegriffen werden.

Fleisch und Fisch ersetzen?

»Wodurch muss ich denn mein Steak oder meinen Hering ersetzen, wenn ich Vegetarier werde?« Diese Frage stellen sich viele Menschen, die sich entschließen, vegetarisch zu leben. Die Antwort ist einfach: Durch nichts. Fleisch, Wurst und Fisch sind weder für die Nährstoffversorgung noch für die Gesundheit notwendig. Sie können mengenmäßig beispielsweise gegen Hülsenfrüchte, pflanzliche Brotaufstriche, Nüsse und Ölsamen sowie - wenn gewünscht - gegen Fleischalternativen (v.a. Soja- und Weizenproteinprodukte) ausgetauscht werden. Spezielle Lebensmittel für Vegetarier gibt es aber nicht. Grillwürstchen und Wurstaufschnitt auf Tofu-, Lupinen- oder Weizenproteinbasis können jedoch den Übergang auf eine vegetarische Lebensweise erleichtern, bieten Abwechslung - und eignen sich auch für gemeinsame Grillabende mit fleissschessenden Freunden und Bekannten.

Nicht nur die Gesundheit profitiert

Vegetarismus ist weit mehr als eine veränderte Lebensmittelauswahl. Denn unsere Ernährungsweise beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern beinhaltet auch ökologische, gesellschaftliche, ethische und ökonomische Aspekte. Vielen Menschen ist nicht bewusst: Das, was bei uns täglich auf den Teller kommt, hat globale Auswirkungen auf die Umwelt, das Klima, den Wasserverbrauch, die Landnutzung, die Welternährungslage und nicht zuletzt auf die Tiere in der weitgehend industrialisierten Landwirtschaft. Dass vegetarische Kostformen in all diesen Bereichen deutlich günstiger abschneiden als die übliche Durchschnittskost, belegen zahlreiche Forschungsergebnisse der letzten Jahre. Wussten Sie zum Beispiel, dass die weltweite Tierhaltung für 18 Prozent der gesamten Treibhausgasemissionen verantwortlich ist? Das ist mehr als der globale Verkehrssektor, also alle Autos, Schiffe, Flugzeuge, Züge und LKWs zusammengerechnet. Jedes Kilogramm Rindfleisch belastet die Atmosphäre mit umgerechnet 14 Kilogramm Kohlendioxid-Äquivalenten (CO₂-eq), bei Hartkäse sind es fünf und bei Schweinefleisch vier Kilogramm. Zum Vergleich die pflanzlichen Lebensmittel: Pro Kilogramm Brot entstehen etwa 750 Gramm CO₂-eq, bei Kartoffeln 200 und bei Gemüse nur 150 Gramm.

Die an der Universität Gießen in den 1980er Jahren begründete Wissenschaftsdisziplin der Ernährungökologie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und beschreibt die Prinzipien einer nachhaltigen Ernährung. Deren Pioniere sind u.a. die Ernährungswissenschaftler Karl von Koerber, Thomas Männle und Claus Leitzmann. Neben der gesundheitlichen Dimension werden gleichberechtigt auch die ökologische, ökonomische und soziale Dimensionen unserer Ernährung einbezogen. Konkret wird dabei vom »Acker bis zum Teller« untersucht, wie sich beispielsweise Erzeugung, Verpackung, Transport, Zubereitung und Verzehr unserer Lebensmittel sowie die Entsorgung der Abfälle auf die vier Dimensionen auswirken. Ein Ziel der Ernährungökologie ist es, Empfehlungen für einen zukunftsfähigen Ernährungsstil zu entwickeln, der zur Lösung der vielfältigen ökologischen, ökonomischen, sozialen und gesundheitlichen Probleme gleichzeitig beiträgt. >>>

Artikel erschienen in: *Natur und Medizin* 2/2013



Bild: sv1861 · Fotolia.com



Sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel - reichlich Frischkost
5. Umweltverträglich verpackte Produkte
6. Fair gehandelte Lebensmittel
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen
(nach von Koerber et al. 2004)

Der Autor



Dr. Markus Keller,
Diplom-Ökotrophologe und
Autor zahlreicher Fachbücher.
Er ist Leiter des *Instituts für
alternative und nachhaltige
Ernährung (IFANE)*.
Seit 2011 leitet er die Abteilung
Wissenschaft und Forschung
beim *Verband für Unabhängige
Gesundheitsberatung (UGB)*.
2013 wurde er in den
Wissenschaftsbeirat der
*Albert Schweitzer Stiftung für
unsere Mitwelt* berufen.

Internet: www.ifane.org

Das Buch

Claus Leitzmann,
Markus Keller:
Vegetarische Ernährung

Taschenbuch, kartoniert
380 Seiten

Ulmer-Verlag

3. aktualisierte Auflage 2013

ISBN 978-3-825238735

Preis: 22,99 Euro

Auch als online-Ausgabe
erhältlich



Artikel erschienen in: *Natur und Medizin* 2/2013

Empfohlene Mengenangaben

Wasser und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke

Gemüse (inklusive unerhitzte Frischkost)

mindestens 400 Gramm pro Tag (ein Viertel der Menge kann als Saft getrunken werden)

Obst

mindestens 300 Gramm pro Tag, davon max. 50 g Trockenfrüchte (ein Viertel der Obstmenge kann als Saft getrunken werden)

Vollkornprodukte und Kartoffeln

2-3 Mahlzeiten pro Tag

pro Mahlzeit: Getreide/Reis 80 g (Rohware) bzw. 250 g (gekocht)

oder: Vollkornbrot 2-3 Scheiben (zu je 50 g)

oder: Vollkornteigwaren 125 g (Rohware) bzw. 300 g (gekocht)

oder: Kartoffeln 2-4 Stück (200-350 g)

Hülsenfrüchte

1-2x pro Woche 40 g (Rohware) bzw. 100 g (gekocht)

Sojaprodukte, weitere Proteinquellen (z.B. Seitan)

50-150 g pro Tag

Nüsse und Samen

(30 bis 60 Gramm pro Tag)

Pflanzliche Öle und Fette

(zwei bis vier Esslöffel pro Tag)

Optional: Milchprodukte*,**

(0 bis 250 Gramm Milch beziehungsweise Joghurt oder 0 bis 50 Gramm Käse pro Tag)

Optional: Eier*

(0 bis zwei Stück pro Woche)

Optional: Snacks, Alkohol und Süßigkeiten

(falls gewünscht, in Maßen)

Die Mengeneempfehlungen ergeben eine Nahrungsenergiezufuhr von etwa 2000 kcal pro Tag. Veganer würden durch das Meiden von Milchprodukten und Eiern etwa 200 kcal weniger aufnehmen. Bei einem höheren Energiebedarf müssen entsprechend höhere Anteile der Lebensmittelgruppen verzehrt werden.

Körperliche Aktivität

(mindestens 30 min pro Tag)

Sonnenlicht (mindestens 15 min pro Tag) ... für Vitamin D

(in den sonnenarmen Monaten kann die Vitamin-D-Versorgung durch entsprechend angereicherte Produkte oder Supplemente gesichert werden)

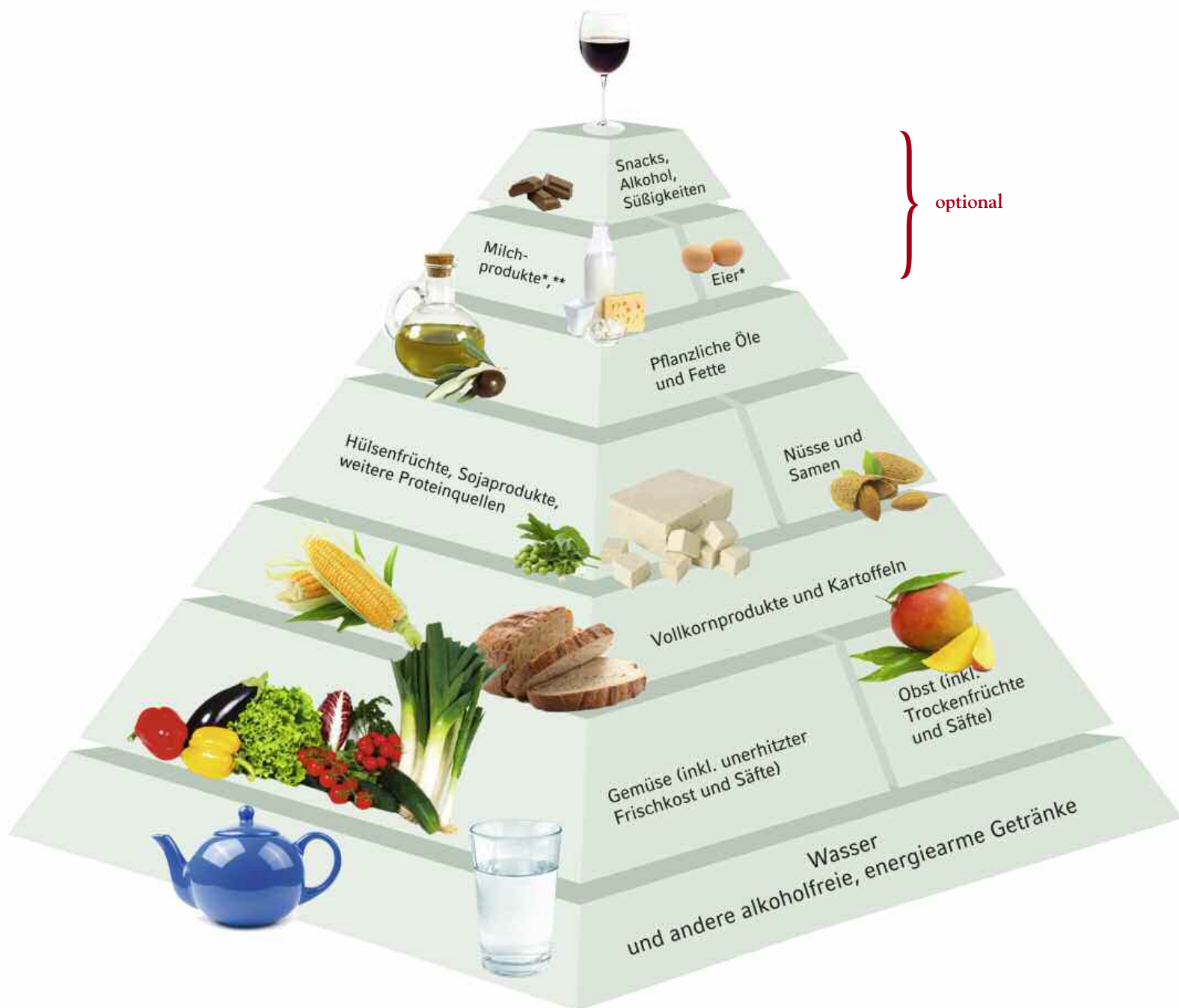
***Vitamin B12**

Bei veganer Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B12 durch entsprechend angereicherte Produkte (z.B. Sojamilch, Säfte...) oder Supplemente gesichert werden.

****Kalzium**

Bei veganer Ernährung sollten gezielt kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel (z. B. dunkelgrünes Gemüse, Nüsse, Samen...), kalziumreiche Mineralwässer sowie mit Kalzium angereicherte Produkte verzehrt werden.

Die Gießener vegetarische Lebensmittelpyramide

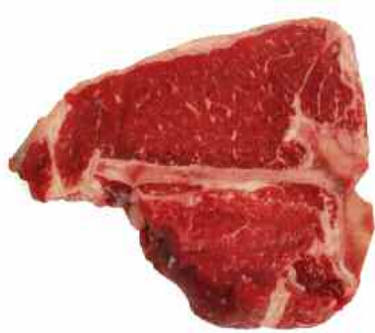


Aus: Leitzmann / Keller: Vegetarische Ernährung



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Neue Studien: Rotes Fleisch erhöht Darmkrebsrisiko



Rotes Fleisch kann Krebs auslösen

Dass ein hoher Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch das Risiko für Darmkrebs erhöht, ist schon länger bekannt. Nobelpreisträger Harald zur Hausen forscht laut *Berliner Zeitung* an einem unappetitlichen Verdacht: Viren im nicht durchgegartem Rindfleisch könnten Darmkrebs auslösen.

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebsart bei Frauen und die dritthäufigste bei Männern weltweit. Die geringste Darmkrebsrate hat Indien, wo bekanntlich wenig Fleisch gegessen wird. Eine hohe Darmkrebsrate findet sich dort, wo viel Rindfleisch gegessen wird: in Europa, Nordamerika, Argentinien und Russland.

Dass die in Fleisch enthaltenen tierischen Proteine und Hormone krebsfördernd wirken, ist inzwischen nachgewiesen. Krebspezialist Harald zur Hausen vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg sieht einen weiteren möglichen Auslöser: Viren im nicht durchgegartem Rindfleisch, wie rohes Hackfleisch oder nicht durchgebratenes Steak, könnten im Darm bei der Entstehung von Krebs mitwirken. *Quelle: Krebsviren in Rindfleisch. Berliner Zeitung online, 27.7.2013*

Studie: Ernährung im Kindesalter hat Einfluss auf die Entwicklung von Krebs im Erwachsenenalter

In einer Studie der *Amerikanischen Gesellschaft für Krebsforschung* weisen die Autoren darauf hin, dass eine höhere Aufnahme von Milch und eine hochkalorische Ernährung in der Kindheit zu höheren Blutspiegeln des Wachstumshormons »Insulin-like Growth Factor« (IGF-1) führen. Dies kann einen Einfluss auf die Entwicklung von Krebs bei erwachsenen Frauen haben.

Das Hormon IGF-1 fördert die Proliferation (Wachstum und Vermehrung) von Zellen, einschließlich Krebszellen.

Quelle: Kabat JC, Anderson ML, Heo M, et al. Adult stature and risk of cancer at different anatomic sites in a cohort of postmenopausal women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. Published online July 25, 2013.

Studie: Fleisch und Milch erhöhen das Risiko für bösartige Tumore des Lymphsystems

Forscher von der *Medizinischen Universitätsklinik Montevideo* untersuchten den Zusammenhang von Ernährung und bösartigen Tumoren des Lymphsystems. Dabei zeigte sich eindeutig, dass rotes Fleisch und Milch mit einem erhöhten Risiko für bösartige Tumore des Lymphsystems verbunden waren.



Rotes Fleisch und Milch: Auslöser für Lymphkrebs

Auf der anderen Seite erwiesen sich pflanzliche Nahrungsmittel, insbesondere Früchte und auch Rotwein, als schützend vor diesen Erkrankungen. *Quelle: De Stefani E et al.: Meat, milk and risk of lymphoid malignancies: a case-control study in Uruguay; Nutr. Cancer. 2013; 65(3): 375-83*

Brustkrebs: Höhere Sterblichkeit durch Konsum von Milchprodukten

Eine Studie zeigt: Bereits eine Portion Milch oder ein Milchprodukt pro Tag - wie Käse, Joghurt oder Milcheis - steht im Zusammenhang mit einem höheren Risiko der Sterblichkeit bei Brustkrebs.



Wie bei allen Müttern ist die Milch der Kühe für die Babys gedacht.

Die Studie, die im renommierten *Oxford Journal of the National Cancer Institute* veröffentlicht wurde, ist die erste Studie, die eine so starke Verbindung zwischen Milchprodukten und Brustkrebs belegt.

Die Wissenschaftler um Candyce Kroenke fanden heraus, dass das Hormon Östrogen in der Milch und anderen Milchprodukten das Tumorstadium fördern kann. Dies gilt besonders für fettreiche Milchprodukte, da das Nahrungsfett in Milch eine Quelle der Östrogenhormone ist. *Quelle: dailymail online, 14.3.2013 - High- and Low-fat Dairy Intake, Recurrence, and Mortality After Breast Cancer Diagnosis, Candyce H. Kroenke, Marilyn L. Kwan, Carol Sweeney, Adrienne Castillo, Bette J. Caan J Natl Cancer Inst. 2013;105(9):616-623.*



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Antibiotikaresistente Keime in gesunden Hähnchen



Forscher der *Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover* haben bei fast 90 % von 120 untersuchten gesunden Masthähnchen antibiotikaresistente Keime nachgewiesen.

Hähnchen bekommen an 10 von 39 Lebenstagen Antibiotika verabreicht

Bei 88,6 % der Karkassen (Schlachtkörper) fanden sie resistente Bakterien. Das Ergebnis sei nicht repräsentativ, so Studienleiter Prof. Günter Klein, jedoch »sicherlich ein Hinweis, dass es nicht so selten vorkommt«.

Wissenschaftler der *Tierärztlichen Hochschule Hannover, der Universität Leipzig und des Bundesinstituts für Risikobewertung* hatten zuvor in einer repräsentativen Studie festgestellt, dass ein Masthähnchen durchschnittlich an zehn seiner 39 Lebensstage Antibiotika verabreicht bekommt.

Die Gefahr: Wenn Menschen Fleisch mit antibiotikaresistenten Keimen essen, kann es sein, dass bei Infektionskrankheiten eine Arznei nicht mehr wirkt. In den vergangenen Jahrzehnten haben Antibiotikaresistenzen zugenommen.

Quelle: Pressemitteilungen der *Tierärztlichen Hochschule Hannover*, 11.7.2013 und 9.7.2013 · *Agar heute*, 13.7.2013

Studie zu Antibiotika im Fleisch



Durch den massenhaften Einsatz von Antibiotika in der industriellen Tiermast kann Fleisch billig produziert werden - mit schwerwiegenden Folgen für unsere Gesundheit.

Laut einer Studie, welche die GRÜNEN beim Tumorzentrum in Aachen in Auftrag gegeben haben, werden jährlich 1706 Tonnen Antibiotika an Tiere verabreicht. Durch den Fleischkonsum übertragen sich die Antibiotika auf uns Menschen.

Inzwischen sind 6,4 Millionen Deutsche multiresistent gegen eine Vielzahl unterschiedlicher Antibiotika, ohne es zu wissen. Bis zu 30.000 Deutsche sterben jährlich an Infektionen, die zwar behandelbar wären, gegen die jedoch durch die Immunität nichts anschlügt. Quelle: *Abendzeitung München*, 5.9.2013

Studie: Westliche Ernährungsweise mit Fleisch, Milch und Eiern ist für den Planeten schädlich

Je mehr Fleisch- und Milchprodukte konsumiert werden, desto unwahrscheinlicher wird es, dass die Weltbevölkerung noch ernährt werden kann. Dies ergab eine neue Studie der *Universität von Minnesota*.



Weltweit wird sich der Verbrauch von Fleisch- und Milchprodukten voraussichtlich bis zum Jahr 2030 um 68 % (Fleisch) bzw. 57 % (Milch) erhöhen.

Lebt die Menschheit weiter wie bisher, benötigen wir bis zum Jahr 2030 zwei Planeten. Bis zum Jahr 2050 wären es knapp drei.

Die Produktion von Tierprodukten erfordert weit mehr Land und Ressourcen als pflanzliche Lebensmittel. Schon jetzt werden 75 % der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche für die Tierproduktion eingesetzt. Die negativen Folgen des Konsums von Tierprodukten hat immense Auswirkungen auf die Umwelt und die zukünftige Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln.

Quelle: *Cassidy ES, West PC, Gerber JS, Foley JA. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. Environ Res Lett. 2013;8:1-8.*

Tierische Fette und Cholesterin erhöhen Demenz-Risiko

Wer viel tierische gesättigte Fette und Cholesterin zu sich nimmt, hat Studien zufolge ein höheres Risiko an Demenz zu erkranken. Der westliche Ernährungsstil mit einem hohen Konsum tierischer Produkte verursacht nun auch in Japan, China, Indien und Brasilien vermehrt Alzheimer und Adipositas.

Dies zeigt eine neue Studie, die im *Journal of Alzheimer Disease* veröffentlicht wurde. Die Forscher analysierten Ernährungsdaten von Populationen im Alter von 65 Jahren und älter in Japan und in acht Schwellenländern wie Indien, China und Brasilien. Laut dem Autor der Studie sind für das Demenzrisiko Übergewicht und eine erhöhte Aufnahme von gesättigten tierischen Fettsäuren, Cholesterin und Eisen verantwortlich.

Quelle: *Grant WB: Trends in diet and Alzheimer's disease during the nutrition transition in Japan and developing countries. J Alzheimers Dis. Published ahead of print September 13, 2013.*