



# Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

## Deutschland: Mastfabrik Europas



Deutschland hat seine Fleischexporte in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt. Die Ausfuhr stieg von 2001 bis 2010 von rund 1,5 auf fast 3,7 Millionen Tonnen Fleisch.

Der Export von Schweinefleisch erhöhte sich von 2001 bis 2010 von rund 430.000 Tonnen auf fast 1,6 Millionen Tonnen, bei Geflügelfleisch stieg die Ausfuhr von rund 150.000 Tonnen auf knapp 400.000 Tonnen. Dies teilte das Bundeslandwirtschaftsministerium auf Anfrage der Grünen Bundestagsfraktion mit.

Bärbel Höhn, Stellvertretende Vorsitzende der Grünen Bundestagsfraktion, kritisierte, Deutschland habe sich zur »Mastfabrik Europas« entwickelt. »Das System der Massentierhaltung in immer größeren Betrieben basiert auf Antibiotika-Missbrauch, schlechten Tierhaltungsbedingungen und dem Import gentechnisch veränderter Futtermittel.« (Neue Osnabrücker Zeitung, 23.1.2011)

»Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.«  
Pythagoras (570-510 v. Chr.), griechischer Philosoph

Bild: towermedia · Fotolia

## Studie: Rotes Fleisch erhöht Risiko für Blasenkrebs

Wissenschaftler der University of Texas untersuchten die Zusammenhänge zwischen Fleischverzehr und Blasenkrebs in einer großen Fall-Kontrollstudie, die von 1999 bis 2009 durchgeführt wurde. Das Ergebnis: Je höher der Verzehr von rotem Fleisch, desto höher war das Risiko für Blasenkrebs.

Bei den Personen mit einem unvorteilhaften Genotyp erhöht der Verzehr von rotem Fleisch das Risiko bis zum Fünffachen.

Quelle: Lin J et al.: Intake of red meat and heterocyclic amines, metabolic pathway genes, and bladder cancer risk; Int J Cancer. 2012 Jan 19



Bild: UJac · Fotolia

## Nobelpreisträger: Krebsauslösende Viren im Rindfleisch

Im Rindfleisch enthaltene Viren können Darmkrebs auslösen. Diesen Verdacht äußerte Nobelpreisträger Harald zur Hausen vom Deutschen Krebsforschungszentrum gegenüber dem Nachrichtenmagazin FOCUS. Die Erreger überleben Temperaturen bis zu 70 Grad Celsius, weshalb auch erhitztes Fleisch mitunter noch krebserregende Viren enthalten kann.

Harald zur Hausen stützt sich auf mehr als 100 Bevölkerungs-Studien: »Die Ergebnisse besagen, dass das Darmkrebsrisiko um 20 bis 30 Prozent steigt, wenn man rotes Rindfleisch verzehrt«, sagte der Wissenschaftler dem FOCUS (5.3.2012).

Jedes Jahr erkrankten in Deutschland über 70.000 Menschen an Darmkrebs, wovon rund 29.000 sterben.



Das Darmkrebsrisiko steigt um 20 bis 30 Prozent, wenn man rotes Rindfleisch verzehrt.

Bild: Bill · Fotolia

## Antibiotika in Massentierhaltung schufen gefährlichen MRSA-Erreger

Der Antibiotika-Einsatz in der industriellen Massentierhaltung schuf mindestens einen Stamm des gefährlichen multiresistenten Erregers Staphylococcus aureus (MRSA), der inzwischen weit verbreitet ist.

Dies berichtet ein internationales Forscherteam im Online-Journal mBio der American Society for Microbiology am 21.2.2012. Die Enge in der industriellen Massentierhaltung und der routinemäßige Gebrauch von Antibiotika erleichtert das Hervortreten der neuen antibiotikaresistenten zoonotischen Krankheitserreger.

In 43 bis 70 Prozent der Schweinehaltungen wurde der resistente Stamm CC398 (»Schweine-MRSA«) nachgewiesen. Bis zu 71 Prozent der Tiere in Schlachthöfen seien besiedelt. (Deutsches Ärzteblatt, 22.2.2012)



Bild: Martina Berg · Fotolia



# Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

## Studie: Vegetarische und vegane Ernährung gut für den Blutdruck



In einer Studie über den Zusammenhang von Blutdruck und Ernährung hatten Veganer, gefolgt von den Lakto-Ovo-Vegetariern, die niedrigsten Werte und lagen damit deutlich unter den Fleischessern.

Das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, ist bei Veganern und Vegetariern deutlich geringer als bei Fleischessern.

Bei 500 Teilnehmern der Adventist Health Study 2 wurde die Wirkung einer veganen, einer lakto-ovo-vegetarischen, einer teilweise vegetarischen und einer üblichen Mischkost mit Fleischkonsum auf den Blutdruck untersucht.

Das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, war im Vergleich zu Fleischessern bei den Veganern um 63 Prozent, bei den Lakto-Ovo-Vegetariern um 43 Prozent und bei den Teilzeit-Vegetariern um 8 Prozent geringer. Diese günstigen Effekte bei den Veganern und Vegetariern waren nur teilweise auf das niedrigere Körpergewicht, maßgeblich aber auf die Ernährungsweise zurückzuführen.

Quelle: Pettersen BJ et al.: Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: results from the Adventist Health Study-2. *Public Health Nutr* 10, 1-8, 2012

## Gesunde Augen: Grauer Star seltener bei Vegetariern



Je weniger Fleisch gegessen wird, desto geringer das Risiko, an Grauem Star zu erkranken. Die Augenkrankheit kann bis zur Erblindung führen.

Im Rahmen der EPIC-Oxford-Studie wurde bei über 27.000 Teilnehmern der Zusammenhang zwischen verschiedenen Ernährungsweisen und dem Erkrankungsrisiko für Grauen Star untersucht. Das Ergebnis ist eindeutig: Bei Vegetariern reduzierte sich das Risiko um 30 Prozent und bei Veganern um 40 Prozent im Vergleich zur Gruppe der Fleischesser (über 100 g Fleisch pro Tag).

Quelle: Appleby PN, Allen NE, Key TJ: Diet, vegetarianism, and cataract risk. *Am J Clin Nutr* 93 (5), 1128-35, 2011

## Verzicht auf Fleisch und Fisch verbessert Stimmung

Der Verzicht auf Fleisch, Fisch und Geflügel verbessert die Stimmung. Dies belegt eine aktuelle Studie aus den USA.

Die Wissenschaftler Bonnie L. Beezhold vom *Nutrition Department der Benedictine University, Illinois*, und Carol S. Johnston von der *School of Nutrition and Health Promotion, Arizona State University*, führten zur Klärung der Frage, wie sich verschiedene Ernährungsformen auf unsere Stimmung auswirken, eine randomisierte Pilotstudie durch, deren Ergebnisse im renommierten *Nutrition Journal* veröffentlicht wurden.

Fleischesser nehmen im Vergleich zu Vegetariern vermehrt Arachidonsäure (AA) auf, die zu Veränderungen im Gehirn führen kann, die sich wiederum negativ auf die Stimmungslage auswirken. Die langkettigen Fettsäuren EPA und DHA sind sozusagen die Gegenspieler der Arachidonsäure und können deren negativen Effekt neutralisieren.

In der Studie wurden drei Gruppen gebildet: zum einen eine Gruppe von Mischköstlern, die täglich Fleisch, Fisch und Geflügel verzehrte; die zweite Gruppe nahm drei- bis viermal pro Woche Fisch zu sich und verzichtete auf Fleisch; die dritte Gruppe nahm weder Fleisch noch Fisch zu sich. Zu Beginn der Studie und nach zwei Wochen mussten die Versuchsteilnehmer zwei international übliche Fragebogen zur Einstufung ihrer Stimmung ausfüllen. Die Teilnehmer der Gruppe, die sich vegetarisch ernährten, verminderten ihre Aufnahme von EPA, DHA und AA, die Fischesser erhöhten die Zufuhr von EPA und DHA. Nach zwei Wochen zeigte sich eine deutliche Verbesserung der Stimmungsscores bei den Vegetariern, während es bei den Fleisch- und Fischessern zu keinen Veränderungen kam.

Quelle: Bonnie L Beezhold, Carol S Johnston: Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: a pilot randomized controlled trial; *Nutrition Journal* 2012



Lebendige Nahrung steigert die Lebensqualität und verbessert die Stimmung.

Bild: sarsmis · Fotolia

Bild: felinda · Fotolia

Bild: Nikola Hristovski · Fotolia