



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Bild: Dominique VERNIER - Fotolia.com

Zu viel Fleisch und Wurst, zu wenig Obst und Gemüse, viel zu wenig Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse: Jeder Fünfte stirbt weltweit aufgrund solch ungesunder Ernährung.

Zu viel Fleisch und Wurst: Jeder 5. stirbt wegen ungesunder Ernährung

Laut einer großen globalen Bevölkerungsstudie sterben weltweit jedes Jahr 11 Millionen Menschen - das ist jeder fünfte Todesfall - aufgrund ungesunder Ernährung: zu viel Fleisch, Wurst und Salz und zu wenig Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Saaten.

Die Wissenschaftler analysierten das Ernährungsverhalten der Menschen in 195 Ländern über 20 Jahre hinweg und stellten Zusammenhänge mit Todesfällen her, die durch ernährungsbedingte Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs verursacht wurden. Hierzu hat das Forscherteam eine detaillierte Analyse bereits publizierter Daten aus Humanstudien zum Thema Ernährung und ernährungsbedingter Erkrankungen sowie Mortalität ausgewertet. Untersucht wurde der Einfluss 15 verschiedener Ernährungsweisen, die sich bekanntermaßen negativ auf die menschliche Gesundheit auswirken.

Der Studie zufolge essen Westeuropäer deutlich zu wenig Obst und Gemüse (ca. 50% der täglich empfohlenen Menge), zu wenig Vollkornprodukte (ca. 30% der Empfehlung), viel zu wenig Hülsenfrüchte (ca. 10% der Empfehlung) und viel zu wenig Nüsse und Saaten (ca. 20% der Empfehlung). Stattdessen werden zu viel rotes Fleisch, Wurstwaren, Salz und Fertiggerichte konsumiert - mindestens doppelt so viel, wie empfohlen wird. Jeder Fünfte stirbt weltweit jährlich aufgrund solch ungesunder Ernährung.

Quelle: Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. In: The Lancet, 11.5.2019. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

Bild: monropic - Fotolia.com

Während durch Fleischkonsum das Risiko für kognitive Störungen steigt, schützt eine pflanzliche Ernährung mit Beeren, Früchten, Blattgemüse, Gemüse, Vollkorn und Nüssen unser Gehirn.

Studie: Fleischkonsum erhöht Risiko für kognitive Störungen im Alter

Wer im mittleren Lebensalter viel Fleisch isst, hat in späteren Jahren ein höheres Risiko für kognitive Störungen wie Demenz.

Wissenschaftler aus den USA, China und Singapur untersuchten bei knapp 17.000 Studienteilnehmern der *Singapore Chinese Health Study* einen möglichen Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und kognitiven Störungen. Dabei konnten sie nachweisen, dass ein höherer Verzehr von rotem Fleisch im mittleren Lebensalter das Risiko für kognitive Störungen in späteren Jahren erhöhte. Bei einer kognitiven Störung ist »das Denken« als solches gestört. Dazu zählen Demenz und Schizophrenie. Kognitive Störungen können auch nach einem Schlaganfall, durch Multiple Sklerose oder Parkinson entstehen.

Das Essen pflanzlicher Nahrungsmittel wie Beeren, gelber und roter Früchte, grünem Blattgemüse, Gemüse (vor allem rohem Gemüse), Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen kann den Gedächtnisverlust im Alter reduzieren. Dies zeigt eine Studie der *School of Public Health* in Boston. Bei Studienteilnehmern, die am meisten Gemüse aßen, war die Wahrscheinlichkeit, kognitive Störungen zu entwickeln, um 34 Prozent geringer als bei denen, die am wenigsten Gemüse konsumierten.

Quellen: · Jiang Ye, Sheng LT et al.: Meat consumption in midlife and risk of cognitive impairment in old age: the Singapore Chinese Health Study; *Eur J Nutr.* 2019 Jun 21. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31227861
· Orange juice, leafy greens and berries may be tied to decreased memory loss in men. In: *Medical Journal of the American Academy of Neurology.* 21.11.2018



Bild: Elena Schweitzer - Shutterstock

Wer Protein aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen zu sich nimmt, hat langfristige gesundheitliche Vorteile.

Das Ersetzen von Tierprotein durch pflanzliches Protein senkt Risiko, an Krebs & Herzerkrankungen zu sterben

Eine Studie zeigt: Das Ersetzen von tierischem Protein durch pflanzliches Protein senkt das Risiko, an Krebs und Herzerkrankungen zu sterben.

Für die Studie wurden die Ernährungsgewohnheiten von mehr als 70.000 Teilnehmern der *Japan Public Health Center-based Prospective Cohort* über einen Zeitraum von 21 Jahren im Hinblick auf die Proteinaufnahme und die Sterblichkeit untersucht. Das Ergebnis: Das Ersetzen von Tierprotein durch pflanzliches Protein senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu sterben. Die Wissenschaftler stellen fest, dass pflanzliches Protein aus Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen im Vergleich zum Verzehr von tierischem Protein langfristige gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann, einschließlich Verbesserungen des Gewichts, des Blutdrucks und der Insulinresistenz.

Eine andere Langzeitstudie US-amerikanischer Wissenschaftler, die im *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht wurde, zeigt: Eine vegane Ernährung senkt das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, um 16 % im Vergleich zu einer nicht-veganen Kost. Eine vegane Lebensweise reduziert zudem das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 32 %. Das allgemeine Sterberisiko wird um 25 % vermindert.

Quellen: · Budhathoki S, Sawada N, Iwasaki M, et al.: Association of Animal and Plant Protein Intake with All-Cause and Cause-Specific Mortality. *JAMA Intern Med*. Published online August 26, 2019.
· Kim H, Caulfield LE, Garcia-Larsen V, Steffen LM, Coresh J, Rebholz CM. Plant-based diets are associated with a lower risk of incident cardiovascular disease, cardiovascular disease mortality, and all-cause mortality in a general population of middle-aged adults. *J Am Heart Assoc*. 2019;8: e012865.

Veganes Essen mit Freunden: Wer sich pflanzenbasiert ernährt, hat ein geringeres Diabetesrisiko und einen geringeren BMI.

Pflanzliche Ernährung schützt vor Diabetes

Immer mehr Menschen erkranken weltweit an Diabetes. Immer mehr Studien zeigen: Eine gesunde pflanzliche Ernährung mit Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten schützt vor Typ-2-Diabetes.

Eine aktuelle Studie von Forschern der *School of Public Health, Boston, Massachusetts*, die in der Fachzeitschrift *JAMA Internal Medicine* veröffentlicht wurde, zeigt, dass eine gesunde pflanzliche Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen vor Typ-2-Diabetes schützt. Der Grund: Naturbelassene pflanzliche Lebensmittel liefern schützende Nährstoffe und Antioxidantien. Außerdem werden Cholesterin und gesättigte Fette aus tierischen Produkten vermieden, die mit Entzündungen und Gewichtszunahme verbunden sind.

Eine Studie des *Physicians Committee for Responsible Medicine* hatte bereits 2018 gezeigt, dass vegane Ernährung Diabetes Typ 2 vorbeugen kann. Die Teilnehmer ernährten sich 16 Wochen lang fettarm und vegan auf der Basis von Obst, Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchten - und zwar ohne Kalorienlimit. Ergebnis: Die Insulin-Sensitivität und die Glukose-Empfindlichkeit der insulinproduzierenden Beta-Zellen waren deutlich verbessert, außerdem sank der Blutzuckerspiegel zwischen und während der Mahlzeiten.

Quellen: · Qian, F, Liu G, Hu FB, Bhupathiraju SN, Sun Q. Association between plant-based dietary patterns and risk of type 2 diabetes. A systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med*. Published July 22, 2019. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31329220
· Hana Kahleov, 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(2), 189; <https://doi.org/10.3390/nu10020189>

Bild: Photographee.eu - Shutterstock



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Bild: Birgit Reitz-Hofmann - Fotolia.com

Pro Jahr werden in Deutschland 60.000 bis 70.000 Infektionen mit *Campylobacter* gemeldet. Hauptrisikofaktor ist Hühnerfleisch, gefolgt von Rohmilch und rohem oder unzureichend durcherhitztem Fleisch.

Lebensmittelinfektionen: Risikofaktor Hühnerfleisch

Das Robert Koch-Institut weist auf die hohe Zahl der *Campylobacter*-Infektionen hin. Der bedeutendste Risikofaktor sei der Verzehr von Hühnerfleisch. Allgemein werden Lebensmittelinfektionen besonders häufig durch Fleischprodukte ausgelöst, gefolgt von Milch und Milchprodukten sowie Eiern und Eiprodukten.

Lebensmittelinfektionen sind eine ernsthafte Bedrohung für die Gesundheit. Dies verdeutlicht die relativ hohe Anzahl der »lebensmittelbedingten Ausbrüche«, die das Robert Koch-Institut im »Infektionsepidemiologischen Jahrbuch meldepflichtiger Krankheiten« zusammenstellt. *Campylobacter* sind in Deutschland die häufigsten bakteriellen Erreger von Durchfall-Erkrankungen. Pro Jahr werden 60.000 bis 70.000 Fälle gemeldet.

Nicht nur bei uns, auch in den USA ist die Zahl der durch Lebensmittel übertragenen Krankheiten deutlich gestiegen. Darauf weist die Spezialistin für Infektionskrankheiten Dr. Nipunie Rajapakse von der renommierten Mayo Clinic unter Berufung auf einen Bericht der US-Gesundheitsbehörde CDC hin. Vor allem *Campylobacter* und *Salmonellen* waren für besonders viele Lebensmittelinfektionen verantwortlich. *Salmonellen* werden über nicht ausreichend erhitzte Eier bzw. eihaltige Speisen übertragen.

Quellen: · Robert Koch-Institut: Infektionsepidemiologisches Jahrbuch für 2017 · www.rki.de/DE/Content/Infekt/Jahrbuch/Jahrbuch_2017.pdf
· Deborah Balzer: Infectious Diseases A-Z - Illnesses from infected food on the rise. Pressemitteilung der Mayo Clinic, 29.4.2019
newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/infectious-diseases-a-z-illnesses-from-infected-food-on-the-rise/

Eine Langzeitstudie zeigt: Jedes halbe Ei pro Tag erhöht das Risiko für Herzkrankheiten um 6 % und für vorzeitigen Tod um 8 %. Ein Ei enthält etwa 280 mg Cholesterin.

Studie: Eier erhöhen das Risiko für Herzkrankheiten und vorzeitigen Tod

Cholesterin in der Ernährung und vor allem Eier erhöhen das Risiko für Herzkrankheiten und vorzeitigen Tod.

In einer Langzeitstudie analysierten US-amerikanische Forscher Daten von fast 30.000 Menschen mit einer durchschnittlichen Beobachtungszeit von 17,5 Jahren. Ergebnis: Je 300 mg Cholesterin in der täglichen Nahrung erhöhte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 17 % und Sterblichkeit um 18 %. Jedes halbe Ei pro Tag verursachte ein um 6 % höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. 8 % erhöhtes Risiko für Sterblichkeit. Diese Erkenntnisse sollten bei der Entwicklung von Ernährungsrichtlinien berücksichtigt werden, so die Forscher.

Cholesterin ist ausschließlich in tierischen Produkten enthalten. Durch die Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung mit Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn sowie pflanzlichen anstelle von tierischen Fetten ist meist innerhalb weniger Wochen eine Senkung des Cholesterinspiegels im Blut festzustellen. Besondere Bedeutung haben dabei Omega 3-Fettsäuren, wie sie in Leinsamen und Walnüssen enthalten sind. Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München wies 2017 nach, dass durch den täglichen Verzehr einer Handvoll Walnüsse die LDL- und Triglycerid-Werte signifikant gesenkt werden.

Quellen: · Zhong VW, Van Horn L, Cornelis MC, et al.: Associations of dietary cholesterol or egg consumption with incident cardiovascular disease and mortality. JAMA. 2019;321:1081-1095. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30874756
· Bamberger C, Rossmeier A et al.: 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 Oct 6;9(10).

Bild: nechaevkon - Shutterstock



Prostatakrebs, schwarzer Hautkrebs und Lymphkrebs: Geflügelfleisch ist keine gesündere Alternative zu rotem Fleisch.

Studie: Geflügelfleisch erhöht Krebs-Risiko

Eine aktuelle Studie der **Universität Oxford** zeigt: Menschen, die Geflügelfleisch verzehren, haben ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken.

Forscher der *Oxford University* haben zwischen 2014 und 2016 475.000 Briten mittleren Alters untersucht und ihre Ernährung analysiert. »Die jüngste Metaanalyse des *World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research* ergab, dass rotes Fleisch eine wahrscheinliche Ursache und verarbeitetes Fleisch eine überzeugende Ursache für Darmkrebs ist«, schreiben die Wissenschaftler im *Journal of Epidemiology and Community Health*. Ziel ihrer Studie war es daher, die Zusammenhänge zwischen dem Konsum von Geflügel und Krebserkrankungen zu untersuchen.

Ergebnis: Der Verzehr von Geflügel erhöht das Risiko, an Lymphkrebs, Prostatakrebs und Melanom (schwarzer Hautkrebs) zu erkranken.

Auch für den Cholesterinspiegel ist weißes Fleisch genauso schädlich wie rotes Fleisch. Dies zeigt eine Studie von Forschern der *University of California*. **Stattdessen sollte man seinen Proteinbedarf vorzugsweise mit pflanzlichen Eiweißen (Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Quinoa, Nüsse und Saaten) decken, die laut der Forscher für den Cholesterinspiegel am gesündesten sind.**

Quellen: · A. Kruppel et al.: *Meat Intake and Cancer Risk: Prospective analyses in UK Biobank*. In: *Journal of Epidemiology and Community Health*, Sept. 2019. https://jech.bmj.com/content/jech/73/Suppl_1/A15.2.full.pdf
· Nathalie Bergeron et al.: *Effects of red meat, white meat, and nonmeat protein sources on atherogenic lipoprotein measures in the context of low compared with high saturated fat intake: a randomized controlled trial*. In: *American Journal of Clinical Nutrition*, Juli, 2019
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz035>

Pflanzenstoffe in Brokkoli, Radieschen, Ruccola, Kresse und allen Kohlarten können unsere Zellen vor Krebs schützen.

Studien zeigen: Brokkoli und andere Kreuzblütler schützen vor Krebs

Viele Studien belegen den hohen gesundheitlichen Wert von Brokkoli, Brokkolisprossen und anderen Kreuzblütler-Gemüsen wie Radieschen, Ruccola, Kresse und allen Kohlsorten. **Nun zeigt eine aktuelle Studie, dass sich in Brokkoli ein Anti-Krebs-Molekül befindet.**

Das Gen WWP1 ist an der Entstehung verschiedener Krebsarten beteiligt. **Wissenschaftler der Harvard Medical School** stellten fest, dass der in Brokkoli und anderem Kreuzblütlergemüse vorkommende sekundäre Pflanzenstoff I3C (Indol-3-Carbinol) das Gen WWP1 deaktivieren und so bösartige Neubildungen stoppen kann.

Im gesunden Körper verhindern bestimmte Proteine, so genannte Tumorsuppressoren (Krebshemmer), dass sich geschädigte Zellen unkontrolliert weiter teilen. Wenn die Funktion dieser Proteine gestört ist, ist ein erhöhtes Krebsrisiko die Folge. Ein besonders wichtiger Krebshemmer ist die Phosphatase PTEN. Bei Krebserkrankungen ist PTEN reduziert oder ausgeschaltet. **Die Forscher wiesen nach, dass der Pflanzenstoff I3C in Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl & Co. das krebshemmende Enzym PTEN wieder aktiviert.**

In früheren Studien wurde bereits die gesundheitsfördernde Wirkung von Brokkoli & Co. belegt. **Das Universitätsklinikum Heidelberg** konnte nachweisen, dass Sulforaphan, ein in Brokkoli enthaltenes Senfölglykosid, vor Bauchspeicheldrüsenkrebs schützt. **Wissenschaftler vom Francis Crick Institute** in Großbritannien wiesen nach, dass Brokkoli Darmkrebs verhindern kann.

Quellen: · Pier Paolo Pandolfi et al.: *Reactivation of PTEN tumor suppressor for cancer treatment through inhibition of a MYC-WWP1 inhibitory pathway*. In: *Science*, 17.5.2019. [science.sciencemag.org/content/364/6441/eaau0159](https://www.sciencemag.org/content/364/6441/eaau0159)
· www.klinikum.uni-heidelberg.de » ag-molekulare-onkochirurgie