



Studie: Mehr als jedes zweite Hähnchen mit antibiotikaresistenten Erregern belastet

Mehr als jede zweite Hähnchenfleischprobe der drei größten Geflügelkonzerne Europas ist mit Resistenzen gegen ein oder sogar gegen mehrere Antibiotika gleichzeitig belastet. Hähnchenfleisch der PHW-Gruppe (Wiesenhof), Deutschlands größtem Geflügelkonzern, ist sogar zu 59% mit antibiotikaresistenten Keimen belastet! Dies belegt eine Studie im Auftrag der Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation *Germanwatch* und von »Ärzte gegen Massentierhaltung«.

Diese Keime können schwere Infektionskrankheiten bei Menschen auslösen. In einigen Proben der PHW-Gruppe wurden sogar MRSA-Erreger gefunden (Methicillin-resistenter *Staphylococcus aureus*). Dieser Erreger könne laut Studie Hautinfektionen, Lungenentzündungen und Blutvergiftungen auslösen. MRSA birgt vor allem ein Infektionsrisiko für ältere und kranke Menschen.

Unbehandelbare Infektionskrankheiten drohen

Besonders dramatisch ist: Jede dritte Packung Hähnchenfleisch (35%) enthält sogar antibiotikaresistente Krankheitserreger mit Resistenzen gegen Reserveantibiotika. Das sind Notfall-Antibiotika, die Menschen benötigen, wenn andere Antibiotika nicht mehr helfen. In Europa sterben jährlich 33.000 Menschen, weil Antibiotika nicht mehr wirken.



»Die hohen Resistenzraten - besonders gegen Reserveantibiotika - haben uns überrascht und schockiert«, so Reinhild Benning, Expertin für Tierhaltung bei Germanwatch. »Antibiotikaresistenzen sind ein enormes Gesundheitsrisiko für Menschen. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie benötigen Covid-Patientinnen und -Patienten oft wegen bakterieller Begleiterkrankungen wirksame Antibiotika. Kontaminiertes Geflügelfleisch aus industrieller Massentierhaltung kann dazu beitragen, dass sogar die letzten wirksamen Antibiotika immer häufiger versagen.«

Forderung: Reserveantibiotika im Stall verbieten

Dr. Imke Lührs, Vorstand von »Ärzte gegen Massentierhaltung« erklärt: »Wir Ärzte sind auf die Reserveantibiotika in vielen Gebieten der modernen Medizin angewiesen, so in der Tumor-

therapie, bei Frühgeborenen, großen Operationen und schweren Unfällen. Dass Reserveantibiotika dazu dienen, das System der industriellen Tierhaltung möglich zu machen, ist unerträglich. Wir brauchen wirksame Tierschutzgesetze und ein Verbot der Reserveantibiotika im Stall.«

Wer sofort etwas für seine Gesundheit und für den Tierschutz tun möchte, kauft ganz einfach kein Hähnchenfleisch mehr!

Studie: Hähnchenfleisch im Test auf Resistenzen gegen Reserveantibiotika.
<https://germanwatch.org/de/19460>

Übertragung von Antibiotikaresistenzen von Tier zu Mensch



Studie zeigt: Mehr als jedes 2. Billig-Hähnchen aus Discountern enthält multiresistente Erreger.





Studie: Kuhmilch erhöht Risiko für Brustkrebs um bis zu 80 Prozent

Die Ergebnisse einer großangelegten Langzeitstudie zeigen, dass Milch das Brustkrebsrisiko um bis zu 80 Prozent erhöhen kann.

Wissenschaftler der *Loma Lina University* in Kalifornien haben für eine Studie den Zusammenhang zwischen Milchkonsum und dem Risiko einer Brustkrebserkrankung untersucht, die in der Fachzeitschrift *International Journal of Epidemiology* veröffentlicht wurde. Für die Langzeitstudie wurden knapp 53.000 gesunde Frauen acht Jahre lang begleitet. Die Forscher untersuchten sowohl den Einfluss von Kuhmilch als auch von pflanzlichen Milchalternativen wie Sojamilch.

Ergebnis: Schon kleinste Mengen Kuhmilch erhöhen das Brustkrebsrisiko! Frauen, die nur etwa 1/3 Tasse Milch am Tag tranken, hatten ein um 30 % höheres Brustkrebsrisiko. Eine Tasse Milch am Tag steigerte das Brustkrebsrisiko um 50 %. Der Konsum auf zwei bis drei Tassen Kuhmilch erhöhte das Brustkrebsrisiko sogar um ganze 80 %!

Milch enthält Hormone wie Östrogene und insulinähnliche Wachstumsfaktoren. Der Großteil der Milch, die wir kaufen, stammt von trächtigen Kühen. Denn Kühe geben bekanntlich nur Milch, wenn sie ein Kalb haben. Also werden die Milchkühe gleich nach der Geburt wieder künstlich besamt. Während der Trächtigkeit erhöht sich die Östradiolmenge um das 17-fache und die Östronmenge um das 45-fache. Ein zu hoher Östrogenspiegel erhöht Studien zufolge das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken und erhöht auch das Sterberisiko.

Mit pflanzlichen Milchalternativen das Brustkrebsrisiko senken

Die Studie belegte außerdem, dass Frauen, die Sojamilch statt Kuhmilch verwendeten, kein erhöhtes Risiko für Brustkrebs aufwiesen.

Laut der *American Cancer Society* haben mehrere Studien nachgewiesen, dass Sojamilch und andere Sojaprodukte wie Tofu oder Tempeh das Risiko für Brustkrebs sogar reduzieren können - und außerdem den Cholesterinspiegel senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Quellen:

- Gary E Fraser, Karen Jaceldo-Siegl, Michael Orlich, Andrew Mashchak, Rawiwan Sirirat, Synnove Knutsen (2020): Dairy, soy, and risk of breast cancer: those confounded milks. *International Journal of Epidemiology*.
- American Cancer Society: Soy and Cancer Risk www.cancer.org/latest-news/soy-and-cancer-risk-our-experts-advice.html



Kuhmilch ist Muttermilch für Kälbchen. Eine Kuh gibt nur Milch, wenn sie ein Kind bekommt. Deshalb werden Milchkühe einmal im Jahr künstlich befruchtet. Weil die Milch für die Menschen genommen wird, werden die Kälbchen kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt.



Der Mensch ist das einzige Lebewesen der Erde, das die Milch einer anderen Spezies trinkt. Zudem ist Milch Säuglingsnahrung: Außer dem Menschen trinkt kein anderes Lebewesen nach dem Säuglingsalter Milch. Dabei vertragen viele Menschen Milch gar nicht. Kuhmilch ist den Ernährungsbedürfnissen von Kälbern angepasst, die vier Mägen haben und innerhalb von wenigen Monaten Hunderte von Pfund zunehmen. Doch in der Milchindustrie werden die Kälber ihren Müttern einen Tag nach der Geburt weggenommen. Und die Menschen trinken die artfremde Kuh-Muttermilch und werden krank.



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Bild: Natalia Lisovskaya - Shutterstock.com

Rotes Fleisch enthält Hämeisen, das Zellen im Darm schädigt. Dies kann zu Darmkrebs führen. Mit einer pflanzlichen Ernährung lässt sich das durch Hämeisen bedingte Krebsrisiko stark reduzieren.

Studie: Hämeisen aus rotem Fleisch kann Darmkrebs auslösen

Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Aufnahme von Hämeisen aus rotem Fleisch gesunde Darmepithelzellen schädigt. Die Folge kann die Entwicklung von Darmkrebs sein. Anorganisches Eisen dagegen führt nicht zu Schäden. Dieses Nicht-Hämeisen ist in allen Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs zu finden. Reich an Nicht-Hämeisen sind Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen sowie Trockenobst.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass der Konsum von rotem Fleisch krebserregend ist. Die Farbe des roten Fleisches ist auf eisenhaltige Hämproteine zurückzuführen, die eine ursächliche Rolle bei der Tumorentstehung haben. Wer täglich 100 Gramm rotes Fleisch konsumiert, steigert das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, bereits um 17 Prozent.

Forscher vermuten, dass Veränderungen in der Darmmikrobiota und die genotoxische Wirkung von Hämproteinen die Ursache sind. Die Studie zeigt, dass durch Hämeisen oxidative DNA-Schädigungen und DNA-Strangbrüche entstehen, was Zelltod verursacht.

Die WHO hat bereits 2015 verarbeitetes Fleisch wie Wurst oder Schinken als krebserregend eingestuft und rotes Fleisch, beispielsweise Schweine-, Rinder-, Lamm- oder Wildfleisch, als potenziell krebserregend.

Quelle: Hämeisen aus rotem Fleisch schädigt Darmepithelzellen. Gelbe Liste Pharmaindex, 11.11.2020
www.gelbe-liste.de/onkologie/rotes-fleisch-haemeisen-darmepithel-schaeden

Bild: Aleksandar Malivuk - Shutterstock.com

Fleisch aus der Ernährung zu streichen ist nicht nur aktiver Tier- und Klimaschutz, sondern auch noch das Beste für die eigene Gesundheit, um ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Studie: Rotes Fleisch erhöht Risiko für Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen

Rote und verarbeitete Fleischprodukte erzeugen beim Kochen chemische Verbindungen, die das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Wissenschaftler verglichen eine Ernährung mit viel Fleisch mit einer Ernährung, die einen hohen Gehalt an Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten aufwies. Ergebnis: Diejenigen, die rotes und verarbeitetes Fleisch konsumierten, erhöhten ihre Konzentrationen an Carboxyethyl-Lysin, einer Verbindung, die mit dem Fortschreiten chronischer Krankheiten in Verbindung steht.

Quelle: Kim Y, Keogh JB, Deo P, Clifton PM. Differential effects of dietary patterns on advanced glycation end products: A randomized crossover study. *Nutrients*. 2020;12:1767-1778

Studie zeigt: Der Konsum von Eiern erhöht das Risiko für Diabetes

Laut einer im *British Journal of Nutrition* veröffentlichten Studie kann der Verzehr eines oder mehrerer Eier pro Tag das Diabetes-Risiko um 60 Prozent erhöhen.

Diejenigen, die die meisten Eier konsumieren, erhöhten ihr Diabetes-Risiko im Vergleich zu denen, die am wenigsten Eier essen, um 60 Prozent. Sie konsumieren mehr Fett und tierisches Eiweiß und haben höhere Cholesterinspiegel.

Quelle: Wang Y, Li M, Shi Z. Higher egg consumption associated with increased risk of diabetes in Chinese adults - China Health and Nutrition Survey. *Br J Nutr*. Published online October 8, 2020. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33028452/



Bild: RONEVYA - Shutterstock.com

Viel Fleisch und Milchprodukte bilden zu viel Säure, was den Knochen Kalzium entzieht. Gemüse wirkt basisch und erhält Mikronährstoffe.

Studie: Gute Knochen durch hohen Verzehr pflanzlicher Nahrung

Wissenschaftler der Universität von Sydney konnten nachweisen, dass ein vermehrter Verzehr pflanzlicher Nahrungsmittel in Zusammenhang mit einer höheren Knochendichte und verbesserten Markern der Knochenmineralisation steht.

Dieser positive Zusammenhang dürfte wahrscheinlich auf eine vermehrte Zufuhr von Mikronährstoffen und von sekundären Pflanzenstoffen zurückzuführen sein.

Quelle: J Berg, N Seyedsadjadi et al.: Increased Consumption of Plant Foods Is Associated With Increased Bone Mineral Density; *J Nutr Health Aging*, 2020;24(4):388-397.

Studie: Sojaprodukte reduzieren das Risiko für Demenz

Der sekundäre Pflanzenstoff Equol kann das Risiko für Demenz verringern. Equol entsteht im Darm durch den Verzehr von Sojaprodukten.

Forscher untersuchten mittels Magnetresonanztomographie das Gehirn auf Schädigungen der weißen Gehirnmasse bei 91 älteren Teilnehmern mit kognitiven Erkrankungen und verfolgten die Serumspiegel von Equol. Studienteilnehmer, die mehr Equol aus Sojaprodukten aufnahmen, hatten 50 % weniger Schädigungen der weißen Substanz als diejenigen mit niedrigeren Equolspiegeln.

Quelle: Sekikawa A, Higashiyama A, Lopresti BJ, et al. Associations of equol-producing status with white matter lesion and amyloid- β deposition in cognitively normal elderly Japanese. *Alzheimer's Dementia*. 2020;6:e12089-e12098.

Bild: RossHelen - Shutterstock.com

Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse und Hülsenfrüchte sorgen durch viele Ballaststoffe und gute Mikroben für eine gesunde Darmflora.

Studie: Verbesserte Darmflora durch vegane Ernährung

Die Ergebnisse einer Studie zeigen: Eine pflanzliche Ernährung sorgt schon nach wenigen Wochen für eine verbesserte Darmflora, die mit vielen gesundheitlichen Vorteilen verbunden ist: Fettabbau, verbesserter Insulinspiegel, weniger Entzündungen.

Forscher untersuchten die Wirkung einer veganen Ernährungsweise auf die Zusammensetzung der Darmmikrobiota und die Auswirkungen auf Körpergewicht, Insulinspiegel und Fettanteil im Körper. 73 Teilnehmer ernährten sich 16 Wochen lang vegan, die Kontrollgruppe mit 74 Teilnehmern aß wie gewohnt weiter.

Ergebnis: Die vegane Versuchsgruppe hatte nicht nur im Schnitt 5,8 Kilogramm abgenommen, sondern auch eine erhöhte Insulinsensitivität, die das Risiko an Diabetes zu erkranken erheblich reduziert. Das gesundheitsfördernde Darmbakterium *Bacteroides* hatte um 19,5 % zugenommen. Es ist nicht nur ein wichtiger Baustein beim Fettabbau und Abnehmen, sondern auch dafür bekannt, den Insulinspiegel positiv zu beeinflussen. Darüber hinaus war auch die Konzentration des Darmbakteriums *Faecalibacterium prausnitzii* um 4,8 Prozent angestiegen. Dieses Bakterium setzt insbesondere dem gefährlichen Bauchfett (viszerales Fett) zu, das sich unsichtbar um die Organe legt.

Durch die pflanzliche Ernährung werden mehr Ballaststoffe aufgenommen, die für eine gesunde Darmflora sorgen und gesundheitsfördernden Darmbakterien helfen, sich zu vermehren.

Quelle: *Diabetologia* (2019): Short-term study suggests vegan diet can boost gut microbes related to body weight, body composition and blood sugar control. www.sciencedaily.com/releases/2019/09/190916185819.htm