



Fleisch ade:

Gesünder leben und
Tiere leben lassen



Lange hieß es, man müsse Fleisch essen wegen der Proteine. Falsch! Heute zeigen Studien sogar: Je mehr tierisches Protein man zu sich nimmt, umso höher ist das Risiko, vorzeitig zu sterben.

200 g Fleisch pro Tag erhöhen Risiko eines frühzeitigen Todes um 23 %

Eine Langzeitstudie zeigt: Der tägliche Konsum von 200 Gramm Fleisch und mehr erhöht bei Männern das Risiko, frühzeitig zu sterben.

Eine Ernährung mit viel tierischem Protein und insbesondere rotem Fleisch ist nicht gut für die Gesundheit. Dies zeigt eine neue Studie der University of Eastern Finland, die frühere Forschungsergebnisse bestätigt. Die Wissenschaftler haben im Rahmen der *Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study* (KIHD) die Ernährungsgewohnheiten von 2.641 Männern, die zu Beginn der Studie zwischen 42 und 60 Jahre alt waren, über einen Zeitraum von 22 Jahren untersucht und medizinisch ausgewertet.

Die Studie ergab, dass Männer, deren Hauptproteinquellen tierischen Ursprungs waren, ein höheres Sterberisiko hatten. Insgesamt war ein höheres Verhältnis von tierischem zu pflanzlichem Protein in der Nahrung und eine höhere Fleischaufnahme mit einem erhöhten Mortalitätsrisiko verbunden.

Männer, die mehr als 200 Gramm Fleisch pro Tag aßen, hatten in den nächsten 20 Jahren ein um 23 Prozent erhöhtes Risiko vorzeitig zu sterben, verglichen mit Männern, die weniger als 100 Gramm Fleisch am Tag zu sich nahmen. 200 Gramm Fleisch entsprechen etwa drei Würstchen oder einem Steak.

Diejenigen, die vor allem pflanzliches Protein zu sich nahmen, ernährten sich der Studie zufolge gesünder.

Quelle: Heli E K Virtanen, Sari Voutilainen et al: *Dietary proteins and protein sources and risk of death: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study*. In: *The American Journal of Clinical Nutrition*, 9.4.2019 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30968137

Medizinnobelpreisträger Harald zur Hausen und sein Team entdeckten in Rindfleisch und Kuhmilch bislang unbekannte Erreger chronischer Entzündungen, die Krebs auslösen können.

Risikofaktor für Krebs in Milch und Rindfleisch gefunden

Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums haben einen bisher unbekanntem Infektionserreger im Blutserum und in der Milch von Rindern nachgewiesen, der die Entstehung von Darmkrebs und anderer Krebsarten auslösen könnte.

Infektionserreger in Kuhmilch und Rindfleisch (genannt BMMF für »Bovine Milk and Meat Factors«) stehen im Verdacht, das Risiko für Darmkrebs und andere Krebsarten zu erhöhen. Die Forscher um Nobelpreisträger Harald zur Hausen gehen davon aus, dass sich Menschen bereits in frühester Kindheit infizieren, was eine chronische Entzündung und nach Jahrzehnten Krebs auslösen kann. Die Empfehlung der Krebsforscher lautet: Vor allem Säuglinge im ersten Lebensjahr sollten nicht mit Kuhmilchprodukten gefüttert werden.

Wegen der Erkenntnisse des Deutschen Krebsforschungszentrums rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Säuglinge zur Vorbeugung zu stillen. Weiterhin wird empfohlen, den Konsum von rotem Fleisch und verarbeitetem Fleisch zu begrenzen. Der vermutete Zusammenhang zwischen den entdeckten Erregern in Rindern und Kuhmilchprodukten und dem Auftreten von Krebserkrankungen sollte laut BfR weiter erforscht werden.

Quellen: · *Risikofaktor für Darmkrebs in Milch entdeckt*. Ärztezeitung online, 26.02.2019

· Bundesinstitut für Risikobewertung: *Neuartige Erreger in Rind und Kuhmilchprodukten: Weitere Forschung notwendig*. Stellungnahme Nr. 014/2019 www.bfr.bund.de/cm/343/neuartige-erreger-in-rind-und-kuhmilchprodukten-weitere-forschung-notwendig.pdf

Alle Bilder: Shutterstock



Alle Bilder: Shutterstock

Veganer haben die gesündesten Blutwerte, die vor Zellschäden, Entzündungen und chronischen Erkrankungen schützen.

Studie: Veganer haben das gesündere Blut

Eine pflanzenbasierte Ernährung führt zu gesünderen Blutwerten.

Forscher der *Loma Linda University* in Kalifornien untersuchten bei 840 Studienteilnehmern Blut, Urin und Proben des Fettgewebes auf verschiedene Marker, wie Carotinoide, Isoflavonoide, gesättigte Fette, ungesättigte Fettsäuren und Vitamine. Das Ergebnis: Sämtliche Marker, die als krankheitsvorbeugend gelten, waren bei den Veganern besonders hoch. **Die Veganer hatten die höchsten Werte bei den Carotinoiden, Isoflavonen und Vitaminen. Außerdem zeigten die Veganer die höchsten Omega-6- und Omega-3-Werte, aber die niedrigsten Spiegel an gesättigten Fetten.** Die Vegetarier hatten auch gute Ergebnisse, aber nicht ganz so gute wie die Veganer. Überraschend war die Erkenntnis, dass Studienteilnehmer, die nur gelegentlich Fleisch konsumieren, keine besseren Blutwerte im Vergleich zu denjenigen hatten, die regelmäßig Fleisch essen.

»Wenn man weiß, dass eine pflanzenbasierte Ernährung die Blutwerte verbessern kann, dann motiviert das die Menschen möglicherweise dazu, ihre Ernährung entsprechend umzustellen, um auf diese Weise gesünder zu werden und Krankheiten vorzubeugen«, so Studienleiterin Fayth Miles.

Früchte, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen enthalten viele wertvolle Phytonährstoffe. Dadurch steigt der Antioxidantienpiegel im Blut an und dieser wirkt dann schützend vor Zellschäden und chronischen Erkrankungen.

Quelle: Fayth L Miles et al: *Plasma, Urine, and Adipose Tissue Biomarkers of Dietary Intake Differ Between Vegetarian and Non-Vegetarian Diet Groups in the Adventist Health Study-2. The Journal of Nutrition, Volume 149, Issue 4, April 2019. <https://doi.org/10.1093/jn/nxy292>*

Grillen Sie Gemüse statt Fleisch: Das ist besser für die Gesundheit, das Klima und die Tiere!

Studie: Verringeres Gichtisiko durch fleischlose Ernährung

Gicht ist eine in den Industrieländern immer häufiger auftretende Stoffwechselerkrankung. Eine neue Studie zeigt: Menschen, die sich fleischlos ernähren, haben einen niedrigeren Harnsäurespiegel im Blut und erkranken seltener an der Stoffwechselstörung.

Gicht ist eine in den Industrieländern immer öfter vorkommende Stoffwechselerkrankung. Ein stark erhöhter Harnsäurespiegel im Blut führt zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken, Nieren und Geweben. Das löst schmerzhafte Gelenkentzündungen und schwere Nierenschäden aus. Harnsäure entsteht durch den Abbau von Purinen. Purine sind in Fleisch (besonders Innereien), Wurst, Bratensoße, Fisch und Muscheln enthalten. Eine neue Studie bestätigt: **Menschen, die sich fleischlos ernähren, haben einen niedrigeren Harnsäurespiegel im Blut und erkranken seltener an der Stoffwechselstörung.**

Wichtig: Die Forscher stellten einen Unterschied beim Verzehr von Purinen tierischen Ursprungs und dem Verzehr pflanzlicher Purine fest. Denn auch Sojaprodukte und andere Hülsenfrüchte enthalten Purine. Doch wenn Vegetarier und Veganer größere Mengen purinhaltiger Sojaprodukte, Bohnen, Linsen & Co. verzehren, verstärkt dies nicht das Gichtisiko. Für den Schutzeffekt seien möglicherweise pflanzliche Inhaltsstoffe verantwortlich, welche die Harnsäureproduktion hemmen und Entzündungen dämpfen, so die Autoren der Studie.

Quelle: Tina H.T. Chiu et al.: *Vegetarian diet and risk of gout in two separate prospective cohort studies. In: Clinical Nutrition, 27.3.2019. [www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(19\)30129-3/fulltext](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(19)30129-3/fulltext)*