# Studie: Schon 1 Scheibe Wurst am Tag erhöht das Risiko für chronische Krankheiten

**Forschungsergebnisse zeigen seit Jahren: Verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst, Würstchen, Salami, Schinken und Speck fördern chronische Erkrankungen. Bisher war aber nicht nachgewiesen, ab welcher Dosis verarbeitetes Fleisch gesundheitliche Folgen hat. Eine neue Studie zeigt nun: Bereits kleinste Mengen verarbeitetes Fleisch wie nur eine Scheibe Wurst am Tag erhöhen das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, koronare Herzerkrankung oder Darmkrebs. Auffällig war für die Studienautoren: Das Risiko für chronische Krankheiten stieg kontinuierlich mit der Menge - jedoch besonders stark bereits bei niedrigen, alltäglichen Mengen.**

*Ähnlich wie bei Warnhinweisen auf Zigarettenschachteln wird es Zeit für Warnhinweise auf Fleischpackungen!*

Ein Forschungsteam um Dr. Demewoz Haile vom *Institute for Health Metrics and Evaluation* der *University of Washington, USA* untersuchte in einer »Burden of Proof«-Analyse, wie stark das Risiko bei unterschiedlichen Konsummengen ansteigt. Bei der statistischen Modellierung wurde bewusst konservativ (zurückhaltend) gerechnet, um keine Effekte zu überschätzen.

Für die Analyse und Berechnung wurden Daten aus einer Vielzahl von Untersuchungen einbezogen:

- 15 Studien mit über 1,1 Millionen Teilnehmenden zum Zusammenhang zwischen verarbeitetem Fleisch und Typ-2-Diabetes,
- 11 Studien mit über 1,17 Millionen Teilnehmenden zu verarbeitetem Fleisch und koronarer Herzerkrankung,
- 18 Studien mit über 2,67 Millionen Teilnehmenden zu verarbeitetem Fleisch und Darmkrebs.

## Schon kleinste Mengen verarbeitetes Fleisch haben auffällig hohes Erkrankungsrisiko

Die Analyse ergab, dass selbst kleinste tägliche Mengen Wurst und anderem verarbeiteten Fleisch mit einem messbaren Anstieg des Erkrankungsrisikos verbunden sind:

- Das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, stieg - im Verhältnis zum Nullkonsum - durchschnittlich um mindestens 11 % bei einem täglichen Verzehr ab nur 0,6 (!) Gramm. Zum Vergleich: Eine Scheibe Wurst wiegt 10 bis 30 Gramm. Bei 50 Gramm pro Tag - das entspricht zwei bis drei Scheiben Aufschnitt oder einem Wiener Würstchen - stieg das Risiko um 30 %.
- Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, stieg bei einem Verzehr ab nur 0,78 Gramm verarbeitetem Fleisch am Tag um 7 %. Bei 50 Gramm pro Tag stieg das Risiko um 15 %.
- Das Risiko, an koronarer Herzerkrankung zu erkranken, stieg bei 50 Gramm verarbeitetem Fleisch am Tag um 15 %.

**Die Studie macht deutlich: Wer Tiere am Leben lässt und keine Tierleichenteile isst, gewinnt für sich selbst ein längeres und gesünderes Leben.**

*Quelle: Haile, D., Harding, K.L., McLaughlin, S.A. et al.: Health effects associated with consumption of processed meat, sugar-sweetened beverages and trans fatty acids: a Burden of Proof study. Nature Medicine, 2025.*
www.nature.com/articles/s41591-025-03775-8#Abs1

Bild: FREIHEIT FÜR TIERE

# Studie: Pflanzliche Ernährung reduziert Krebsrisiko deutlich

**Eine Langzeitstudie mit rund 80.000 Teilnehmern zeigt eine deutliche Schutzwirkung pflanzlicher Ernährung für verschiedene Krebsarten.**

Ein Forschungsteam um Prof. Gary Fraser, Kardiologe und Epidemiologe an der *Loma Linda University* in Kalifornien, untersuchte die Daten von 79.468 Teilnehmern aus den USA und Kanada über einen Zeitraum von 13 Jahren. Die Ergebnisse wurden im *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht.

## Vegetarier: deutlich geringeres Risiko für Magen, Darm- und Lymphdrüsenkrebs

Das Ergebnis der Studie:

- **Bei Vegetariern war das Gesamtkrebsrisiko im Vergleich zu Fleischessern um 12 % verringert.**

Besonders ausgeprägt zeigten sich die Schutzeffekte bei bestimmten Krebsformen:

- **Das Risiko für Magenkrebs sank bei Vegetariern um 45 %.**
- **Das Risiko für Lymphdrüsenkrebs sank bei Vegetariern um 25 %.**
- **Das Risiko für Darmkrebs sank bei Vegetariern um 20 %.**

»Dies sind möglicherweise die solidesten verfügbaren Informationen zu Krebsarten wie Magen- und Lymphdrüsenkrebs«, erklärte Prof. Fraser.

Die Forschenden führen die stärksten Schutzeffekte vor Magen-, Darm- und Lymphdrüsenkrebs darauf zurück, dass diese Organe direkten Kontakt mit der Nahrung und deren Abbauprodukten haben. »Verarbeitetes Fleisch gilt als Risikofaktor für beide Bereiche, während höhere Aufnahmen von Früchten, insbesondere Zitrusfrüchten, und Gemüse Schutz bieten.«

## Veganer haben außerdem deutlich geringeres Risiko für Brust- und Prostatakrebs

Die Studie bestätigte zudem frühere Studienergebnisse bei veganer Ernährung:

- **Das Risiko für Brustkrebs ist bei Veganerinnen um etwa 25 % geringer.**
- **Das Risiko für Prostatakrebs ist bei Veganern um etwa 25 % geringer.**

Die Ergebnisse der Studie deuten auch auf Schutzeffekte von pflanzlicher Ernährung bei Lungen-, Eierstock- und Bauchspeicheldrüsenkrebs hin, erreichten aber nicht die nötige statistische Sicherheit für eindeutige Aussagen.

*Quelle: Gary E Fraser, Fayth M Butler et al.: Longitudinal associations between vegetarian dietary habits and site-specific cancers in the Adventist Health Study-2 North American cohort. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 122, Issue 2, Pages 535-543, 2025.*
www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916525003284?via%3Dihub

Bild: FREIHEIT FÜR TIERE

# Studie: Pflanzliche Ernährung schützt vor entzündlichen Darmerkrankungen

**Eine groß angelegte Langzeitstudie über 14,5 Jahre mit mehr als 143.000 Teilnehmern aus Großbritannien zeigt, dass eine gesunde pflanzliche Ernährung das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen senken kann, darunter sowohl Colitis ulcerosa als auch Morbus Crohn.**

Die Studie erfasste die Ernährungsgewohnheiten von 143.434 Männern und Frauen. Während einer durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von 14,5 Jahren wurde ermittelt, wie viele Studienteilnehmer entzündliche Darmerkrankungen entwickelten.

## Früchte, Gemüse und Vollkorn schützen vor Entzündungen

Das Ergebnis: Studienteilnehmer, die sich pflanzlich mit viel Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten und wenig raffinierten Getreideprodukten und Ölen ernährten, hatten ein deutlich geringeres Risiko für entzündliche Darmerkrankungen.

Das Forschungsteam untersuchte Entzündungsmarker im Blut, wie Neutrophile, weiße Blutkörperchen und C-reaktives Protein. Diese Biomarker weisen darauf hin, warum eine gesunde pflanzliche Ernährung das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen senkt: Pflanzliche Lebensmittel - vor allem Früchte, Beeren, Gemüse, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Saaten - haben entzündungshemmende Wirkungen.

»Unsere Forschung zeigt, dass eine gesunde pflanzliche Ernährung vor entzündlichen Darmerkrankungen schützen kann, wobei ihre entzündungshemmenden Eigenschaften eine wichtige Rolle spielen«, so Studienleiter Dr. Zhe Shen. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift *Molecular Nutrition & Food Research* veröffentlicht.

*Quelle: Zhenhe Jin, Tianyu Zhou, Zhe Shen et al.: Healthy Plant-Based Diet Is Associated With a Reduced Risk of Inflammatory Bowel Disease: A Large-Scale Prospective Analysis. Molecular Nutrition & Food Research, 09.07.2025.* onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.70151

Bild: FREIHEIT FÜR TIERE

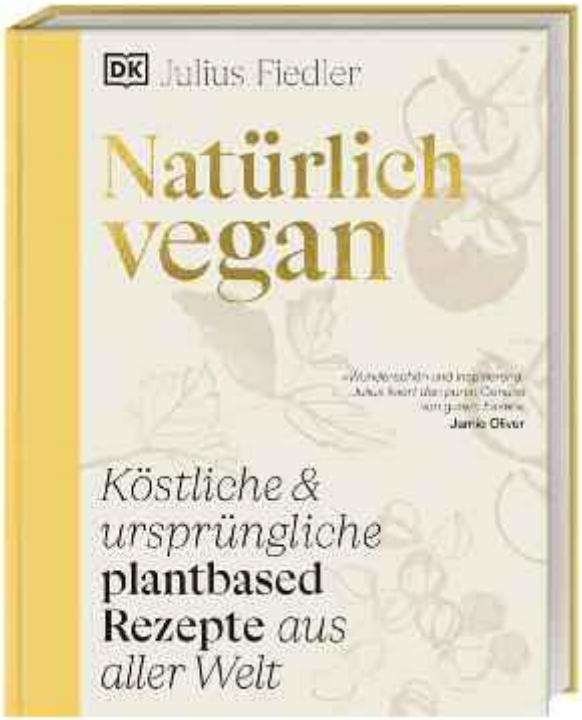
# Natürlich vegan

## Schon immer vegan: Plantbased Rezepte aus aller Welt
## Über 90 vegane traditionelle Gerichte

**»Wunderschön und inspirierend. Julius feiert den puren Genuss von gutem Essen.« - Jamie Oliver**

Vor zehn Jahren zog Julius Fiedler als Filmstudent von Düsseldorf nach London. Während des Studiums merkte er, dass sein Herz mehr fürs Essen schlägt als fürs große Kino. Er begann, vegane Rezepte zu entwickeln und wurde mit millionenfach geklickten Videos zum Shootingstar der britischen Food-Szene. Auf seinem Instagram-Kanal instagram.com/hermann/ (benannt nach seinem Sauerteigstarter »Hermann«) hat der 30-Jährige über 2 Millionen Follower.

»Ich möchte zeigen, dass vegane Küche weit mehr ist als Ersatzprodukte« sagt Julius Fielder. »Viele der großartigsten Gerichte der Welt sind ohnehin zufällig vegan.« Über 90 traditionell pflanzliche Rezepte stellt er jetzt in seinem ersten Buch »Natürlich vegan« vor. Ob »Vada Pav« (Pikante Kartoffelpuffer-Brötchen, ein Streetfoodgericht aus Mumbai), »Espinacas con Garbanzos« (Spinat mit Kichererbsen aus Spanien), »Kuru Börülce Salatası« (Augenbohnensalat aus der Türkei) oder »Jian Dui« (süße gefüllte Sesambällchen aus China): »Natürlich vegan« bringt die ursprüngliche Vielfalt der pflanzlichen Küche auf deinen Teller - purer Geschmack im Einklang mit der Natur!



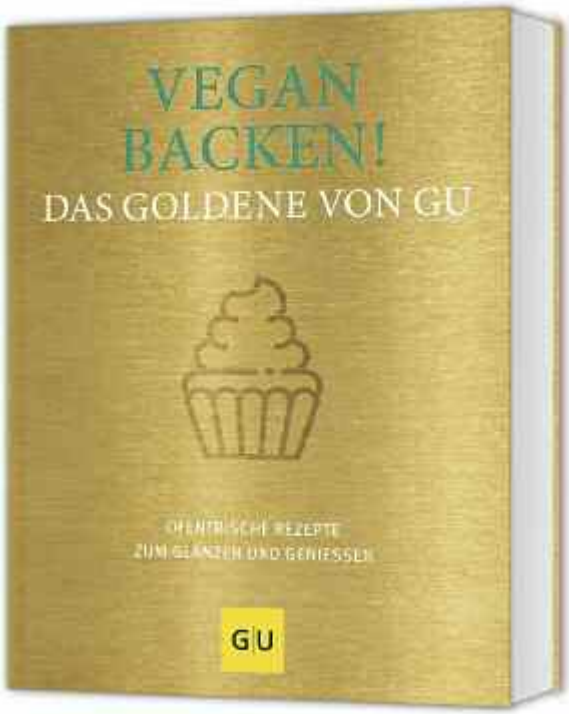

**DK Verlag (Hrsg.), Julius Fiedler: Natürlich vegan**
240 Seiten, fester Einband mit Folienprägung
DK-Verlag, 2025 ISBN 978-3-8310-5150-2
Preis: € 29,95 (D) / € 30,80 (A)

# VEGAN BACKEN!
## DAS GOLDENE VON GU

**Glänzende Zeiten für alle tierliebenden Backfeen und Teigkünstler: Die besten Rezepte und alles Wissenswerte rund um die vegane Bäckerei gibt's jetzt glamourös verpackt zwischen zwei Buchdeckeln. »Vegan backen! Das Goldene von GU« ist die Rezepte-Bibel für alle, die völlig tierleidfrei, aber ohne Verzicht auf vollen Geschmack backen wollen.**

Neben 150 Rezepten liefert das Buch jede Menge Tipps und Tricks und Know-how rund ums vegane Backen. Und die Rezepte sind absolute Highlights:

- **Süße Teilchen:** Zart, knusprig, cremig - Süßes Glück im Kleinformat fürs Kaffeekränzchen, die Lunchbox oder als Seelentröster-Moment.
- **Kuchen:** Saftig mit Früchten oder ganz pur, fluffig oder schokoladig, sommerlich-frisch oder herrlich klassisch...
- **Torten:** ohne Tier, aber mit jeder Menge Wow! - mit cremigen Schichten oder fruchtigen Akzenten - von festlich bis schnell.
- **Herzhafte Quiches, Pizza & Co.:** Würzig, unkompliziert und lecker - vegane Wohlfühlküche aus dem Ofen, die garantiert allen schmeckt!
- **Brot & Brötchen:** Ob herzhaft, nussig oder klassisch - diese veganen Backwerke gelingen ganz einfach und machen richtig glücklich!




**Vegan backen! Das Goldene von GU**
Ofenfrische Rezepte zum Glänzen und Genießen
Gebunden, 150 Rezepte auf 224 Seiten
GU, 2025 · ISBN 978-3-8338-9837-2 · Preis: € 25,00