



Gesünder leben und Tiere leben lassen

Fleisch ade:



Was Kinder essen, beeinflusst ihr Gesundheit ihr Leben lang. Ein hoher Fleischkonsum in früher Kindheit führt zu Störungen der Darmfunktion, was Asthma und andere Krankheiten auslösen kann.

Studie: Zu viel Fleisch in früher Kindheit kann Asthma verursachen

Eine aktuelle Studie zeigt: Kinder, die viel Fleisch essen, sind deutlich gefährdeter, Asthma zu entwickeln.

Eine groß angelegte Studie von Forschern aus Deutschland, Österreich, Finnland, der Schweiz und Frankreich hat den Zusammenhang zwischen hohem Fleischkonsum in der frühen Kindheit und der Entwicklung von Asthma untersucht. Ergebnis: Kinder, die im ersten Lebensalter viel Fleisch essen, haben ein hohes Risiko, im Schulalter Asthma zu entwickeln.

Die Forscher stellten fest, dass Kinder, die viel Fleisch aßen, ungewöhnlich hohe Konzentrationen von Bakterienarten wie Lactococcus, Granulicatella und Acinetobacter aufweisen. Diese Keime verringerten den Eisenanteil im Darm, was das Risiko für Asthma erhöhen kann.

Die Forscher weisen neben den Folgen für das öffentliche Gesundheitswesen auf weitere gesundheitliche Risiken wie Störungen des Immunsystems, Stoffwechsel-Erkrankungen und entzündliche Darmerkrankungen hin: **»Die postulierte Wirkung eines mikrobiellen Ungleichgewichts gegenüber eisenbindenden Darmbakterien kann zu einer langfristigen Immun-Dysfunktion und einer geringgradigen Entzündung führen, wie sie bei Asthma, Fettleibigkeit, entzündlichen Darmerkrankungen und nachteiligen Stoffwechselerkrankungen beteiligt sind.«**

Quelle: Excessive Unbalanced Meat Consumption in the First Year of Life Increases Asthma Risk in the PASTURE and LUKAS2 Birth Cohorts. In: International Journal Frontiers in Immunology, 2021 internal-journal.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2021.651709/full



Wenn Menschen Kuhmilch konsumieren, können die Wachstums-hormone und Östrogene, das Milchprotein und das viele Fett zu Krebs und anderen ernährungsbedingten Krankheiten führen.

Neue Studie: Milchkonsum erhöht Risiko für Prostatakrebs um 37%

Eine neue Studie zeigt, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für Prostatakrebs deutlich erhöht.

Die Männer, die am meisten Milch konsumierten, haben ein um 37 % höheres Risiko, an Krebs zu erkranken, als diejenigen, die weniger Milch konsumierten, so die im Fachmagazin *Cancer Medicine* veröffentlichte Studie. Auch der Konsum von Joghurt war mit einem erhöhten Risiko verbunden.

Frühere Studien, darunter zwei große Harvard-Studien, haben einen ähnlichen Anstieg des Prostatakrebs-Risikos bei Milch trinkenden Männern gezeigt. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2016 ergab, dass Männer, die viele Milchprodukte konsumieren, ein um 43 % höheres Risiko haben, an Prostatakrebs zu sterben, als Männer, die Milchprodukte meiden.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Milch eine bedeutende Rolle bei der Krebsentstehung spielt. Dies gilt besonders für Prostatakrebs sowie Brust- und Eierstockkrebs. Kuhmilch enthält Hormone und Stoffe für das schnelle Wachstum des Kälbchens. **Wenn Menschen Kuhmilch trinken, steigt der insulinähnliche Wachstumsfaktor IGF-1 im Blut. IGF-1 fördert das Wachstum von Krebszellen. Eine pflanzliche Ernährung kann den IGF-1-Wert und das Krebsrisiko senken.**

Quelle: Mikami K, Ozasa K, Miki T, et al. Dairy products and the risk of developing prostate cancer: A large-scale cohort study (JACC Study) in Japan. *Cancer Med*. Published online October 4, 2021. onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cam4.4233



Bild: Elnur - Shutterstock.com

Viel tierisches Protein macht männlich? Im Gegenteil: Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte verhindern Erektionsstörungen und schützen die Prostata. Hoher Fleischkonsum fördert dagegen Prostatakrebs.

Studien zeigen: Pflanzliche Ernährung schützt die männliche Gesundheit

Noch immer glauben viele Männer, dass Berge von Fleisch sie besonders männlich machen würden. Doch drei neue Studien, die bei der Jahrestagung der *American Urology Association* vorgestellt wurden, zeigen: Männer, die auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorn setzen, erfreuen sich nicht nur besserer sexueller Gesundheit, sie erkranken auch seltener an Prostatakrebs.

Pflanzliche Ernährung schützt vor Prostatakrebs

Die erste Studie zeigte, dass Fleischkonsum den PSA-Spiegel im Blut erhöht. »PSA ist ein sensibler Marker für Prostatakrebs«, so Studienleiter Dr. Ali Mouzannar.

Bei der zweiten Studie, einer Langzeitstudie über 28 Jahre, zeigte sich, dass gerade jüngere Männer mit Prostatakrebs einen überdurchschnittlich hohen Fleischkonsum hatten. Gesunde junge Männer gaben dagegen vermehrt an, sich vorwiegend pflanzlich zu ernähren.

Nährstoffe in Gemüse, Obst & Hülsenfrüchten schützen vor Erektionsstörungen

Die dritte Studie zeigt: Für den Testosteronspiegel ist völlig unerheblich, ob Männer Fleisch essen oder nicht. Allerdings können bestimmte Nährstoffe, die nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, vor Erektionsstörungen schützen.

Quelle: University of Miami Miller School of Medicine: University of Miami Urologists Study How Plant-Based Diets Impact Men's Health. (2021)

Bild: TijanaM - Shutterstock.com

Eine pflanzliche Ernährung auf der Basis von Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten ist nicht nur gut für die schlanke Linie, sondern auch für den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

Studie: Vegane Ernährung ist zum Abnehmen am besten geeignet

Eine vegane Ernährung ist besser für eine Gewichtsabnahme geeignet als mediterrane Kost. Dies ist das Ergebnis einer Studie, die im Fachmagazin *Journal of Obesity & Weight Loss Therapy* veröffentlicht wurde.

Die Wissenschaftler verglichen das Körpergewicht und die Zusammensetzung des Darmmikrobioms mit der Ernährung von 62 übergewichtigen Teilnehmern. Jeder Teilnehmer führte 16 Wochen lang eine fettarme, pflanzliche Ernährung durch. Nach einer vierwöchigen Entwöhnungsphase folgte 16 Wochen lang eine mediterrane Ernährung.

Die vegane Ernährung bestand aus Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten. Der Energiegehalt der veganen Ernährung bestand aus Kohlenhydraten (75 %), Eiweiß (15 %) und Fett (10 %).

Ergebnis: Die vegane Ernährung führte zu einer größeren Gewichtsabnahme als die mediterrane Kost. Die Forschenden führen den erhöhten Gewichtsverlust auf die vermehrte Aufnahme von Ballaststoffen und die mit der Gewichtsabnahme verbundenen Veränderungen des Darmmikrobioms zurück. Zusätzlich zur Gewichtsabnahme konnte die vegane Ernährung den Cholesterinspiegel sowie den Blutzuckerspiegel stärker senken als die mediterrane Ernährung.

Quelle: Kahleova H, Rembert E, Alwarith J, et al. Weight loss is associated with changes in gut microbiome: a randomized, cross-over trial comparing a Mediterranean and a low-fat vegan diet in overweight adults. *J Obesity Weight Loss Ther.* 2021;11(5):1-8. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32987642/



Gesünder leben und Tiere leben lassen

Fleisch ade:

In einer Untersuchung waren 70 Prozent der Leberwürste mit Hepatitis E verseucht.

Warnung vor Leberwurst: Hepatitis-Viren in 7 von 10 Stichproben

In einer Untersuchung wurde in sieben von zehn Leberwurstsorten aus Supermärkten, Discountern und Bioläden das Hepatitis E-Virus nachgewiesen. Das *Bundesinstitut für Risikobewertung* und Verbraucher-schutzorganisationen warnen vor dem Verzehr, denn es droht Gesundheitsgefahr.

Das Hepatitis E-Virus kann zu schweren Leberentzündungen führen. Weil die Zahl der Hepatitis E-Erkrankungen in Deutschland seit Jahren rasant steigt, haben das *Robert-Koch-Institut*, die *Universität Tübingen* und das *Bundesinstitut für Risikobewertung* nach den Ursachen dafür geforscht und 2020 eine Studie veröffentlicht. »Hintergrund ist, dass wir wissen, dass dieses Virus vor allem in Hausschweinen und in Wildschweinen sehr weit verbreitet ist, und dass man sich über den Verzehr von Lebensmitteln von diesen infizierten Tieren auch infizieren kann«, so Reimar Johné vom *Bundesinstitut für Risikobewertung*.

Die im *Journal of Viral Hepatitis* veröffentlichte Studie zeigte eine Häufigkeit von Verunreinigungen in kommerziellem Schweinefleisch. »Nach Vergleichen mit früheren Studien deuten die Ergebnisse darauf hin, dass in Deutschland die Prävalenz von Hepatitis-E-Viren in Lebensmitteln mit Schweine-leber seit zehn Jahren relativ unverändert und sehr hoch ist«, so Professor Velavan von der *Universität Tübingen*.

Quellen: · Leberwurst mit Hepatitis-Viren verseucht. rbb, 30.8.2021
· Hepatitis-E-Viren in Schweinefleisch nachgewiesen: Neue Studie zeigt Häufigkeit von Verunreinigungen in kommerziellem Schweinefleisch. Universität Tübingen, 8.9.2020



Hoher Fleischkonsum steigert das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten, wie Darmkrebs, Diabetes und Herzkrankheiten.

Fleischkonsum weltweit: Immer mehr ernährungsbedingte Krankheiten

Der weltweit gestiegene Konsum von Rind- und Schweinefleisch führte in den letzten drei Jahrzehnten zu einer abrupten Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten. Eine Studie zufolge nahm die Zahl der ernährungsbedingten Todesfälle um 75 Prozent zu.

Der weltweite Handel mit rotem Fleisch stieg in den letzten 30 Jahren um fast 150 Prozent, berichten Wissenschaftler der *Michigan State University* im Fachjournal *BMJ Global Health*. Die Entwicklungsländer steigerten ihre Importe um mehr als 340 Prozent, die Industrieländer verdoppelten ihre Importe.

Die Wissenschaftler berechneten für den gleichen Zeitraum den Anteil der Todesfälle und der mit Behinderung gelebten Lebensjahre, die sie auf Ernährungsfolgen wie Darmkrebs, Typ-2-Diabetes und koronarer Herzkrankheit zurückführten. Die Zahl ernährungsbedingter Todesfälle stieg demnach weltweit um etwa 75 Prozent. Die Zeit mit Einschränkungen gelebter Jahre stieg noch stärker. In Industrieländern mit schon zuvor hohem Fleischkonsum stieg die Todesfälle um etwa 55 Prozent, in den Entwicklungsländern um etwa 137 Prozent.

Das Fazit der Wissenschaftler: Die Politik - allen voran die EU, auf die die Hälfte des weltweiten Fleischhandels entfällt - müsse sich auch über den Handel für eine gesündere Ernährung der Bevölkerung einsetzen. Deutschland zählt zu den wichtigsten Importeuren und Exporteuren von Fleisch weltweit.

Quelle: Zunahme des Fleischhandels lässt Zahl von ernährungsbedingten Krankheiten wachsen. Redaktionsnetzwerk Deutschland, 21.11.2021



Wer im jungen und mittleren Erwachsenenalter auf eine pflanzliche Ernährung umstellt, hat einer neuen Studie zufolge ein um ganze 61 Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eine weitere große Langzeitstudie zeigt: Bei Frauen über 50, die sich überwiegend mit pflanzlichen Lebensmitteln ernähren, sinkt das Risiko für koronare Herzkrankheit und Herzinsuffizienz signifikant.

Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte & Nüsse

Pflanzliche Ernährung: Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt

Zwei neue Langzeitstudien von Forschenden der *American Heart Association* zeigen: Eine Ernährung mit nährstoffreichen pflanzlichen Lebensmitteln ist mit einem geringeren Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Eine Umstellung auf pflanzenbasierte Ernährung mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen kann vor späteren Herzproblemen bewahren.

1. Studie: »Pflanzenzentrierte Ernährung und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im jungen bis mittleren Erwachsenenalter«

In der Langzeitstudie wurde untersucht, ob eine langfristige pflanzenbasierte Ernährung beziehungsweise eine Umstellung auf diese Ernährungsform mit einem geringeren Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Lebensmitte verbunden ist. Für die Studie wurden 4.946 Erwachsene, die zu Studienbeginn zwischen 18 und 30 Jahre alt waren, über 30 Jahre mit umfangreichen Untersuchungen in regelmäßigen Abständen begleitet.

Ergebnis: Studienteilnehmer, die vor dem 50. Lebensjahr ihre Ernährung auf eine überwiegend pflanzliche Kost umstellten, hatten ein um 61 Prozent geringeres Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln als die Vergleichsgruppe.

2. Studie: »Zusammenhang zwischen einem pflanzlichen Ernährungsportfolio und dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen«

In einer Langzeitstudie mit 123.330 Frauen nach der Menopause wurde untersucht, ob eine Ernährung, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln - pflanzliches Eiweiß aus Bohnen, Soja oder Tofu, Ballaststoffe aus vollwertigem Getreide, Gemüse, Obst, Nüsse sowie ungesättigte Fette aus Oliven- oder Rapsöl und aus Avocados - mit weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.

Ergebnis: Frauen nach der Menopause, die sich überwiegend pflanzenbasiert ernährten, hatten ein um 11 Prozent geringeres Risiko für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein um 14 Prozent geringeres Risiko für eine koronare Herzkrankheit sowie ein um 17 Prozent niedrigeres Risiko für Herzinsuffizienz als Frauen, die sich nicht überwiegend pflanzenbasiert ernährten.

Quellen:

· Yuni Choi et al: *Plant-Centered Diet and Risk of Incident Cardiovascular Disease During Young to Middle Adulthood*. *Journal of the American Heart Association*, 4.8.2021.

www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.120.020718

· Simin Liu et al: *Relationship Between a Plant-Based Dietary Portfolio and Risk of Cardiovascular Disease: Findings From the Women's Health Initiative Prospective Cohort Study*. *Journal of the American Heart Association*, 4.8.2021.

www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.121.021515