

Neue Studie bestätigt aktuelle Forschung

Vegetarier & Veganer leben nicht länger

13.01.16 – Eine neue Studie der University of Oxford hat ergeben: Weder Vegetarier noch Veganer leben länger als Menschen, die auch Fisch und Fleisch essen [1]. Dieses Ergebnis bestätigt aktuelle Forschungen, die zu vergleichbaren Resultaten kamen [2,3,4] – teilweise lebten die moderaten Fleischesser am längsten, wie bei der „Vorzeige-Ernährungsstudie“ EPIC [3]. „Die Oxford-Autoren, teils Mitglied der englischen Vegetarier-Vereinigung, widerlegen mit ihrer aktuellen Analyse hoffentlich endgültig den Mythos vom langlebigen Vegetarier“, so Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, „denn die neuen Studien zeigen keine verminderte Gesamtsterblichkeit durch Fleischverzicht.“

In der Vergangenheit hingegen wurde in einigen Untersuchungen beobachtet, dass Vegetarier etwas länger leben. Diese Studien wurden primär mit religiösen Minderheiten durchgeführt (Adventisten). „Der Grund für die längere Lebenszeit wird gerade nicht in der Ernährung vermutet, sondern in unbekanntem Lebensstilfaktoren (confounder) der strenggläubigen Vegetarier“, erklärt Knop. Alles in allem bestätige auch diese Ergebnis-Diskrepanz das Kernproblem der Ernährungsforschung: „Es gibt zu jeder Studie zahlreiche Studien, die genau das Gegenteil zeigen. So kann sich jeder exakt die Wahrheiten rauspicken, die in sein Ernährungsweltbild passen.“

Gesundheitsmärchen Vegetarismus

Dies spiegelt sich auch bei der Gesundheit von Vegetariern wider: „Die Lobbyverbände selektieren ganz gezielt solche Studien, die eine bessere Gesundheit der Fleischverzichter zeigen. Doch es liegen selbstverständlich zahlreiche neue Studien vor, die - wie aktuell bei der Sterblichkeit - auch beim Krankheitsstatus ergaben: kein Unterschied zwischen Vegetariern und Alles-Essern bei Darmkrebs [5,6], Herzkreislauferkrankungen [2,7,8] und Schlaganfall [9]. Darüber hinaus finden sich auch Studien, in denen Vegetarier sogar häufiger unter Krankheiten leiden als Fleischesser, unter anderem hatten sie mehr psychische Störungen [10,11] und öfter Darmkrebs [12]“, erläutert Ökotrophologe Knop.

Ernährungsforschung gleicht Glaskugellesen

Doch nicht nur diese widersprüchlichen Ergebnisse machen sichere Aussagen unmöglich - auch und besonders aufgrund einer fundamentalen Schwäche mutiere Ernährungsforschung zum Glaskugellesen: „Ernährungsstudien sind primär Beobachtungsstudien, die keine Beweise für Ursache-Wirkungs-Beziehungen (Kausalitäten) liefern, sondern nur vage Vermutungen basierend auf schwachen statistischen Zusammenhängen (Korrelationen) zulassen. Und in diese Daten wird dann je nach ideologischer Sichtweise Gott und die Welt hineininterpretiert, damit deren Anhänger beruhigt Ja und Amen sagen können.“

Quellenangaben:

[1] Am J Clin Nutr. 2016 Jan; 103(1): 218-30. Mortality in vegetarians and comparable nonvegetarians in the United Kingdom

[2] Int J Cardiol. 2014 Oct 20;176(3):680-6 / Vegetarian diet, Seventh Day Adventists and risk of cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis.

[3] BMC Med. 2013 Mar 7;11:63. Meat consumption and mortality - results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition.

[4] Am J Clin Nutr. 2009 May;89(5):1613S-1619S. Mortality in British vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)

[5] Sci Rep. 2015 Aug 28;5:13484; Vegetarianism, low meat consumption and the risk of colorectal cancer in a population based cohort study

[6] J Am Coll Nutr. 2015 May 5:1-23; Red Meat and Colorectal Cancer: A Quantitative Update on the State of the Epidemiologic Science

[7] PLoS One. 2014 Oct 10;9(10):e109552. doi: 10.1371/journal.pone.0109552. eCollection 2014 / Dietary Protein Intake and Coronary Heart Disease in a Large Community Based Cohort: Results from the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study.

[8] Food Nutr Res. 2013 Oct 9;57. Health effects associated with foods characteristic of the Nordic diet: a systematic literature review.

[9] Eur J Clin Nutr. 2015 Sep 30. doi: 10.1038/ejcn.2015.150. Unprocessed red meat and processed meat consumption and risk of stroke in the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC).

[10] PLoS ONE 9(2): e88278. doi:10.1371/journal.pone.0088278 Nutrition and Health – The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study.

[11] International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012, 9:67. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey

[12] Am J Clin Nutr. 2009 May; 89(5):1620S-1626S; Cancer incidence in vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). „... but the incidence of colorectal cancer was higher in vegetarians than in meat eaters.“

Weiterführende, themenaffine Pressemeldungen zu o.a. Studien:

Neue Studien: Fleischverzehr kein Risikofaktor für Darmkrebs & Schlaganfall" (Pressemeldung, 10.10.2015)

Neue Meta-Analyse: Rotes Fleisch belanglos bei Darmkrebs (Pressemeldung, 13.05.2015)

Neue Studien -> Vegetarier leben nicht länger / Fleischverzehr ohne Einfluss auf koronare Herzkrankheiten (KHK) (Pressemeldung, 18.10.2014)

Neue Studie Med.Uni. Graz -> Vegetarier: Mehr Krankheiten & weniger Lebensqualität als Fleischesser (Pressemeldung, 25.02.2014)

Neue Studie -> Kein Zusammenhang von Fleischverzehr & Herz-Kreislauf-krankungen / EUROPA: Mediterrane Ernährung – viel Fleisch & hohe Lebenserwartung (Pressemeldung, 31.03.2013)

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735

E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de

facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeitrag für → [brand eins](#)