

Vegetarier leben nicht länger / Fleischverzehr ohne Einfluss auf KHK

18.10.14 – Eine aktuelle Studie im „International Journal of Cardiology“ hat ergeben [1]: Vegetarier leben nicht länger als Allesesser. Dieses Ergebnis basiert auf der Analyse von acht Einzelstudien mit mehr als 183.000 Teilnehmern. „Die Autoren widerlegen mit ihrer Metaanalyse den weit verbreiteten Mythos vom langlebigen Vegetarier“, so Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, „denn in den Studien konnte keine verminderte Mortalitätsrate (Gesamtsterblichkeit) durch Fleischverzicht beobachtet werden.“ Nur in Untersuchungen mit religiösen Minderheiten lebten Vegetarier ein wenig länger. Die Ursache dafür sehen die Studienleiter jedoch gerade nicht in der Ernährung, sondern in unbekanntem Lebensstilfaktoren (confounder) der Strenggläubigen.

Darüber hinaus ergab die Studie, die unter Leitung der University of Manchester durchgeführt wurde: vegetarische Ernährung zeigt weder einen Einfluss auf Hirndurchblutungsstörungen noch auf koronare Herzkrankheiten (KHK). Dieses Ergebnis wurde durch eine weitere internationale Studie unter Beteiligung der Universität Würzburg bestätigt [2]: Kein Zusammenhang zwischen KHK und Nahrungseiweiß erkennbar (weder insgesamt noch differenziert nach tierischer oder vegetarischer Proteinquelle).

In der Manchester-Studie [1] wurden die untersuchten Einzelstudien in zwei Gruppen aufgeteilt: Normalbevölkerung und Sieben-Tage-Adventisten (einer streng gläubigen Diaspora, die einen Lebensstil pflegt, der gemeinhin als sehr gesund gilt). In den Studien mit „Otto Normalverbraucher“ konnten keine statistisch signifikanten Unterschiede bei Lebenslänge und Herzkrankheiten zwischen Vegetariern und Allesessern beobachtet werden. „Die Tatsache, dass im Unterschied dazu bei den Strenggläubigen-Studien die Fleischverzichter etwas länger leben, ist für die Allgemeinbevölkerung bedeutungslos – denn dieses Ergebnis scheint dem besonderen Lebensstil der Sieben-Tage-Adventisten geschuldet, worauf die Autoren auch ganz klar hinweisen“, erklärt Knop. Wer derartige Diaspora-Studien als „Gesundheitsbeweis für Vegetarismus“ bewertet, der könne genauso gut eine „Deutsche Nonnenkloster-Studie“ als Maßstab für die weibliche Durchschnittsbevölkerung heranziehen. Das Fazit der Studienautoren fällt deutlich aus: „Aufgrund der widersprüchlichen Ergebnisse schlussfolgern wir, dass die Vorteile einer vegetarischen Ernährung zur Senkung des Risikos für Tod und Gefäßkrankheiten **unbewiesen** bleiben.“

Fleischkonsum ohne Einfluss auf KHK

Die Bestätigung dieser aktuellen Erkenntnisse liefert eine weitere Studie amerikanischer und deutscher Wissenschaftler der Uni Würzburg [2]: Bei mehr als 12.000 Studienteilnehmern konnte kein Zusammenhang zwischen der Nahrungs-Proteinquelle und KHK-Ereignissen beobachtet werden. Auch die differenzierte Betrachtung zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß lieferte keine Unterschiede. „Ob man also Fleisch, Fisch, Milch oder Gemüse, Nüsse und Eier isst hat demnach keinen Einfluss auf Herzkrankheiten“, so Knop. Interessanterweise ergab die Eiweiß-Studie ein niedrigeres KHK-Risiko

bei hohem Geflügelfleisch-Verzehr, was autorengemäß „mit Vorsicht interpretiert werden muss.“

Obst und Gemüse: Kein Krebschutz

Der bislang propagierte Krebschutz durch Obst und Gemüse wurde bereits Anfang des Jahres widerlegt: „Keinerlei Beziehung, null Komma null“, resümierte Professor Rudolf Kaaks vom Deutschen Krebsforschungszentrum DKFZ [3]. Eine aktuelle Studie im medizinischen Fachmagazin „Cancer Control“ stützt diese Erkenntnis: „Der Konsum von Obst und Gemüse stand in keinem signifikanten Zusammenhang mit einer erniedrigten Darmkrebsrate“ [4]. Für Knop bestätigen die neuen Erkenntnisse die Tatsache, dass die kolportierten „Gesundheits- und lebensverlängernden Effekte des Vegetarismus“ nicht mehr sind als gehaltlose Propaganda der Pflanzenkostlobbyisten. So hatte jüngst die derzeit wichtigste Ernährungsstudie EPIC ergeben: „Es scheint, dass ein geringer, aber **nicht** ein Null-Fleischkonsum gesundheitsfördernd sein könnte.“ Für den Vegetarierbund VEBU sah das Ergebnis, entsprechend ideologisch verdreht, jedoch so aus: „Fleischkonsum erhöht Sterberisiko“ [5].

„Vegetarismus essen Seele auf“

Würde man den angstmachenden und faktenverzerrenden Schreibstil des VEBU auf die folgenden Studienergebnisse der Unis Hildesheim und Graz übertragen, so hieße die Headline „Vegetarismus essen Seele auf“ (in freundlicher Anlehnung an R.W. Fassbinder) – denn beide Universitätsstudien ergaben unisono aber unabhängig voneinander: Vegetarier leiden häufiger als Fleischesser an psychischen Störungen wie Depressionen oder Angststörungen [6,7].

„Machen Sie sich keine Gedanken, dass Sie sich ungesund ernähren, wenn Sie kein Vegetarier sind - denn das ist völliger Quatsch, weil dafür kein wissenschaftlicher Beweis existiert. Essen Sie, was Ihnen schmeckt, wenn Sie Hunger haben“, empfiehlt Ökotrophologin Knop.

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Ökotrophologin
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](#)

Hinweis für **Redaktionen**: Wünschen Sie ein **Rezensionsexemplar** der Bücher von Dipl.oec.troph. Uwe Knop, schicken Sie einfach eine E-Mail an presse@echte-esser.de und bestellen: die erweiterte vierte Neuauflage des Vito-von-Eichborn-BoD-Editionstitels „**HUNGER & LUST**“ (ET: 07/2012) und/oder ein PDF des rowohlt e-books-only „**Esst doch, was ihr wollt**“ (ET: 10/13).

Quellenangaben:

[1] *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.](#)

Statements aus der Originalstudie:

3.4.1. Death

„... whereas the non-Adventist studies did not show any mortality reduction in vegetarians.“

3.4.2. Ischaemic heart disease or cardiac adverse events

„...whereas the non-Adventist studies individually failed to show any benefit in vegetarians.“

3.4.3. Cerebrovascular disease

„There was no significant difference in cerebrovascular disease in any of the four non-Adventist studies.“

Conclusions

„... and this raises the concern that the non-dietary factors (confounders) in Seven Day Adventists lifestyle may be responsible for the risk reduction among the vegetarian studies.“

„In view of these inconsistent findings, we conclude that the benefits of vegetarian diet for reducing death and vascular events remain unproven.“

[2] *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.](#)

Statements aus der Originalstudie:

"After adjustment for potential confounders, only higher poultry intake remained associated with a lower risk of CHD"

"... our observation suggesting a protective association of high poultry intake with lower CHD risk has to be interpreted with caution..."

"In conclusion, using a large community based cohort study we found neither total nor animal or vegetable protein to be associated with CHD."

[3] *Krebs und Ernährung - Die Angst isst mit;* sueddeutsche online, 23.01.2014

[4] *Cancer Control.* 2014 Oct;21(4):350-60 / [Fruit and vegetable intake among Jordanians: results from a case-control study of colorectal cancer.](#)

[5] *Ernährungsunsinn des Monats April 2014:* [Vegetarierlobby verbreitet Todesangst](#), Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften e.V.

[6] *PLoS ONE* 9(2): e88278. doi:10.1371/journal.pone.0088278 (2014) / [Nutrition and Health – The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study.](#)

[7] *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2012, 9:67 / [Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey](#)