

NEUE STUDIE: Kein Zusammenhang von Fleischverzehr & Herz-Kreislaufkrankungen

EUROPA: Mediterrane Ernährung – viel Fleisch & hohe Lebenserwartung

Hofheim, 31.10.13 – Eine neue, noch unveröffentlichte Analyse von 57 Studien ergab: Ein Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Herz-Kreislaufkrankungen ist nicht erkennbar [1]. Darüber hinaus mahnt ein Kardiologe im renommierten *British Medical Journal BMJ*, dass der Mythos von gesättigten Fetten (z.B. aus Fleisch) als Verursacher von Herz-Kreislaufkrankungen „zerstört“ werden müsse [2]. Weiter zeigt ein Blick auf den Fleischverzehr in Europa, dass in Ländern mit der gerne als „gesund“ gepriesenen „mediterranen Ernährung“ weit mehr Fleisch gegessen wird als in Deutschland [3]: „Sowohl Italiener und Franzosen als auch Spanier verzehren mehr Fleisch als wir Deutsche – und alle leben länger als wir; Spanier haben gar die höchste Lebenserwartung in ganz Europa“ [4], erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop.

Nicht nur im Hinblick auf diese aktuellen Studien, sondern auch auf Basis bereits bekannter Forschungen, die keinen Krebschutz durch Obst und Gemüse zeigten, müsse man sich fragen: Auf welcher Basis propagiert die Vegetarierlobby, dass vegetarische Ernährung „viele Zivilisationskrankheiten verhindern und erfolgreich behandeln“ könne [5]? Diese Heilversprechen seien nicht nachvollziehbar, weil „keine Ernährungsstudie bislang den wissenschaftlichen Beweis erbracht hat, dass Vegetarismus Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes verhindert oder therapiert. Mehr als vage Vermutungen gibt es nicht“, so Knop, „denn diese Hypothesen stammen vorwiegend aus Beobachtungsstudien, die niemals eine Ursache-Wirkungs-Beziehung belegen.“ [6] Wenn man auf Fleisch verzichtet, weil es nicht schmeckt oder aus ethisch-moralischen Gründen zum Vegetarier wird, so sei das nachvollziehbar. „Wer jedoch glaubt, sich mit Pflanzenkost gesund zu essen, der verschenkt seinen Glauben nicht nur einer Ideologie, die auf Mythen und Märchen basiert, sondern läuft sogar Gefahr, Essstörungen zu entwickeln [7]“, so Knop.

Warum sich die Frage nach „Gesundessen als Glaubensbekenntnis“ stellt, wenn die Vegetarierlobby Vorbeugung & Behandlung vieler Zivilisationskrankheiten verspricht, lesen Sie → [hier](#).

Statistische Randnotiz: In Deutschland liegt das Risiko nach einem Herzinfarkt zu sterben um 300% höher als in Dänemark [8] – und die Dänen sind Europas Spitzenreiter beim Fleischverzehr (fast 15 Kg/Kopf/Jahr mehr als die Deutschen) [3]. Ob hier ein Zusammenhang zwischen niedriger Sterblichkeit und höchstem Fleischverzehr besteht? Das ökotrophologische Universalcredo kennt die Antwort: Nichts Genaues weiß man nicht ...

Quellenangaben:

[1] Food Nutr Res. 2013; Health effects associated with foods characteristic of the Nordic diet: a systematic literature review: [Abstract](#) & PDF des [paper to be published](#)

[2] BMJ | 26 OCTOBER 2013 | VOLUME 347: [Let's bust the myth of its role in heart disease](#) - Saturated fat is not the major issue

[3] AMI: [2011 Fleischverzehr Europa](#)

[4] Weltbank / google public data, [Lebenserwartung Europa 2011](#)

[5] Pressemeldung VEBU, [VegMed 2013](#), 27.09.2013

[6] Auszug aus „Esst doch, was ihr wollt!“ [„Glaube\(n\) statt Wissen“](#) (Ernährungsbeobachtungsstudien erklärt im Stil der „Sendung mit der Maus“)

[7] BR Bayerischer Rundfunk: [Orthorexie – Der Zwang, gesund zu essen](#), 07.10.2013

[8] Ärzte-Zeitung: [Lieber Herzinfarkt in Dänemark](#), 31.10.2013

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Ökotrophologe
Postfach 1166
65701 Hofheim a.Ts.

Telefon: 069 / 1707 1735

E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de

Facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Hofheim, 31.10.13