

## Neue RCT-Metaanalyse [1]

# **Fleischkonsum ist kein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten (KHK)**

**Neue Studie [2]: Kein Unterschied bei Sterblichkeit zwischen Fleischessern und diversen Formen vegetarischer Ernährung**

**Neue Studie [3]: Männliche Jugendliche mit hohem Fleischverzehr haben mehr Muskelmasse (fettfreie Masse)**

**09.01.17 - Eine aktuelle Metaanalyse ausschließlich von RCT (randomisierte klinische Studien) hat ergeben: Der tägliche Verzehr von mehr als einer halben Portion (+35g) rotem Fleisch (verarbeitet und unverarbeitet) hat keinen Einfluss auf die wesentlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten (LDL/HDL/Total-Cholesterin, Triglyceride, Blutdruck) [1]. Für die Studie, die im Topjournal der *American Society for Nutrition*, dem *American Journal of Nutrition*\* publiziert wurde, analysierten die Autoren 945 Studien, von denen 24 RCT ihre Qualitätskriterien erfüllten und ausgewertet wurden. Die Wissenschaftler, die ihre Studie als „erste RCT-Metaanalyse dieser Art“ sehen, fanden auch keinen Hinweis, dass ein deutlich höherer Fleischkonsum als 35g/Tag die KHK-Risikofaktoren beeinflusst.**

**Eine weitere Großstudie, bei der mehr als 267.000 Australier beobachtet wurden, zeigte keinen Unterschied der Sterblichkeit (~17.000 Todesfälle) zwischen Fleischessern und diversen Formen vegetarischer Ernährung (Vegetarier, Flexitarier [ $\leq$  1xWoche Fleisch], Fischvegetarier) [2].**

**Des Weiteren lieferte eine neue Studie unter Leitung des Helmholtz-Zentrums München folgende Erkenntnisse: männliche Jugendliche, die im Alter von 10 Jahren mehr rotes Fleisch und Fleisch insgesamt konsumierten, hatten mit 15 Jahren eine höhere fettfreie Masse und waren muskulöser. Als mögliche Erklärung sehen die Wissenschaftler den hohen Gehalt an essenziellen Proteinen insbesondere in rotem Fleisch. In Bezug auf das kindliche Körperfett (Fettmasse-Index) konnte hingegen kein Zusammenhang beobachtet werden [3].**

Die neuen KHK- & Sterblichkeitsdaten [1,2] bestätigen die Ergebnisse vorheriger Studien aus 2009-16: Weder Vegetarier noch Veganer leben länger als Menschen, die auch Fisch und Fleisch essen [4,5,6,7] – teilweise lebten die moderaten Fleischesser am längsten, wie bei der „Vorzeige-Ernährungsstudie“ EPIC [6]. Weitere Untersuchungen zeigten keinen Unterschied zwischen Vegetariern und Alles-Essern bei Darmkrebs [8,9], Herzkreislauferkrankungen [5,10,11] und Schlaganfall [12]. Darüber hinaus lieferten Studien auch folgende Erkenntnisse: Vegetarier leiden häufiger unter Krankheiten als Fleischesser, unter anderem hatten sie mehr psychische Störungen [13,14] und öfter Darmkrebs [15].

„Die aktuellen Studien zeigen klar: Aus Gesundheitsgründen muss niemand auf Fleisch verzichten“, so Ernährungswissenschaftler und Buchautor Uwe Knop, „denn wo noch nicht einmal belastbare statistische Zusammenhänge [Korrelationen] existieren, wie sollte man da auf die Ide(ologi)e einer Ursache-Wirkungs-Beziehung [Kausalhypothese] kommen?“ Da der Vegetarismus in Deutschland mit entweder 3% Vegetariern [BMEL, 16] oder 4% „üblicherweise“ Vegetariern [RKI, 17] einer „kulinarischen Diaspora“ gleiche, und viele derer primär aus ethisch-moralischen oder Hipster-Gründen auf Fleisch verzichten, dürfte die Quote der Gesundheitsgläubigen „Gott sei Dank“ sehr gering sein, schätzt Knop.

Randnotiz: Nachdem die WHO im Oktober 2015 öffentlich vor der Krebs-Wurst warnte, ist fast 1,5 Jahre danach noch immer keine Vollpublikation zur unabhängigen, kritischen Überprüfung der Daten verfügbar („*There has been some delay and the full publication will not be available before mid-2017*“, Véronique Terrasse, Press Officer, IARC Communications Group; 21.12.16). Bis dahin sei auf das entsprechende Prädikat als „Unstatistik des Monats“ der Statistikexperten des RWI - Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung verwiesen: [Wursthysterie](#).

## Quellen/Studien

[1] Am J Clin Nutr. 2017 Jan;105(1):57-69; [Total red meat intake of  \$\geq 0.5\$  servings/d does not negatively influence cardiovascular disease risk factors: a systematically searched meta-analysis of randomized controlled trials.](#)

„*There was no indication that consumption of **progressively** higher red meat amounts influenced these CVD risk factors*“

\*Am J Clin Nutr: „[The best clinical research journal in the nutrition field.](#)“

[2] Prev Med. 2016 Dec 28. Epub ahead of print; [Vegetarian diet and all-cause mortality: Evidence from a large population-based Australian cohort - the 45 and Up Study.](#)

[3] Nutr J. 2016 Dec 5;15(1):101; [Prospective associations of meat consumption during childhood with measures of body composition during adolescence: results from the GINIplus and LISAplus birth cohorts.](#)

[4] Am J Clin Nutr. 2016 Jan;103(1):218-30. Mortality in vegetarians and comparable nonvegetarians in the United Kingdom 2

[5] 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.

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

[7] 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)

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

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

[10] PLoS One. 2014 Oct 10;9(10); Dietary Protein Intake and Coronary Heart Disease in a Large Community Based Cohort: Results from the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study.

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

[12] 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).

[13] PLoS One. 2014 Feb 7;9(2):e88278; Nutrition and health - the association between eating behavior and various health parameters: a matched-sample study.

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

[15] 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.*“

[16] Ernährungsreprot 2016, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft BMEL

[17] Journal of Health Monitoring, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Robert Koch-Institut RKI und DESTATIS, Ausgabe 2, Dezember 2016

**Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
D-65742 Eschborn

Telefon: +49 / (0)69 / 1707 1735

E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)

Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)

facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeiträge -> [brand eins](#) / [Playboy](#) / [Xing](#)

Interviews -> [ze.tt](#) / [Zentralschweiz am Sonntag](#)

Aktuelles Rowohlt-Taschenbuch: **Ernährungswahn**