

Neue Studie der Medizinischen Universität Graz

## **Vegetarier: Mehr Krankheiten & weniger Lebensqualität als Viel-Fleischesser**

**25.02.2014 - Eine aktuelle Studie der Medizinischen Universität Graz hat ergeben [1]: Vegetarier haben häufiger Krebs und mehr Herzinfarkte, leiden wesentlich öfter an Allergien und zeigen mehr psychische Störungen als Viel-Fleischesser. Darüber hinaus ist die Lebensqualität der Vegetarier niedriger und sie benötigen mehr Leistungen des Gesundheitssystems. Die Studie der Grazer Wissenschaftler basiert auf der Auswertung von Daten des *Austrian Health Interview Survey (AT-HIS)*, einer repräsentativen Stichprobe der erwachsenen österreichischen Bevölkerung. AT-HIS wiederum ist Teil einer wichtigen und hochwertigen EU-Umfrage (*European Health Interview Survey*).**

Die Forscher untersuchten insgesamt 1.320 Personen in vier Gruppen, die in Teilnehmerzahl, Geschlecht, Alter und soziökonomischem Status vergleichbar waren. Auch beim Rauchverhalten und in der körperlichen Aktivität unterschieden sich die vier Gruppen nicht. Der BMI lag in allen Gruppen im Normalbereich (22,9-24,9). In jeder der vier Gruppen wurden damit 330 vergleichbare Personen untersucht, die sich jedoch in ihrer Ernährung unterschieden: Vegetarier, Fleischesser mit viel Obst und Gemüse, Wenig-Fleischesser und Viel-Fleischesser. Mehr als Dreiviertel der Teilnehmer waren Frauen (76,4%). Maßgebend für die Größe der vier Vergleichsgruppen (je 330) war die Gesamtzahl an Vegetariern in der repräsentativen AT-HIS-Stichprobe (343; 2,2% von 15.747).

### **Vegetarier: Deutlich mehr chronische Krankheiten**

Die Ergebnisse der Studie widersprechen dem gängigen Klischee, dass fleischfreie Ernährung gesundheitsfördernd sei: Vegetarier hatten fast doppelt so viel Allergien wie Viel-Fleischesser (30.6% zu 16.7%) und zeigten 166% mehr Krebserkrankungen (4.8% zu 1.8%). Darüber hinaus verzeichneten die Forscher bei Pflanzenköstlern 150% mehr Herzinfarkte als bei Fleischliebhabern (1.5% zu 0.6%). Insgesamt untersuchten die Wissenschaftler 18 chronische Erkrankungen. Im Vergleich zu den Viel-Fleischessern waren Vegetarier von 14 der 18 Krankheiten häufiger betroffen (78%) – dazu gehörten auch Asthma, Diabetes, Migräne und Osteoporose [1, S.4, Table 3].

### **Uni Graz bestätigt Uni Hildesheim: Häufiger psychische Störungen bei Vegetariern**

Bei der Krankheitsanalyse zeigte sich auch, dass Vegetarier mehr als doppelt so oft unter Angststörungen oder Depressionen litten wie Viel-Fleischesser (9.4% zu 4.5%). Diese Ergebnisse bestätigen eine Studie der Universität Hildesheim, in der Vegetarier deutlich häufiger Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Beschwerden und Essstörungen aufwiesen [2]. Die Grazer Forschung ergab weiter, dass Vegetarier stärker durch Krankheiten beeinträchtigt werden, häufiger zum Arzt gehen und mehr medizinische Therapien benötigen als Fleischesser [1, S.3, Table 2].

## **Viel-Fleischesser: Höhere Lebensqualität in allen Kategorien**

Den weiteren Ergebnissen der Grazer Universitäts-Wissenschaftler zufolge haben Vegetarier eine niedrigere Lebensqualität als Viel-Fleischesser. In allen vier untersuchten Kategorien zur Messung der Lebensqualität lagen die Werte der Vegetarier niedriger: Körperliche und psychologische Gesundheit, soziale Beziehungen und umweltbedingte Lebensqualität [1, S.5, Table 4].

## **Gretchenfrage: Henne oder Ei?**

Wie immer in der Ernährungsforschung stellt sich auch bei dieser Studie die Frage nach Ursache und Wirkung: „Ob die schlechtere Gesundheit der Vegetarier durch deren Ernährung verursacht wird oder ob sie wegen ihres schlechten Gesundheitszustands zu Vegetariern werden, das kann nicht beantwortet werden. Wir können zwar keinen Kausalzusammenhang feststellen, aber gesicherte Erkenntnisse beschreiben“, so die Forscher, „unseres Wissens nach ist diese Studie die erste in Österreich, in der die Auswirkungen unterschiedlicher Ernährungsformen auf die Gesundheit untersucht wurde.“ Dabei betonen die Forscher sowohl die Stärken der Studie, beispielsweise die Vergleichbarkeit der vier Gruppen („Matching“), die umfangreiche Stichprobengröße und die standardisierte Messung aller Variablen als auch die Schwächen der Untersuchung, wie den oben genannten Mangel an Ursache-Wirkungs-Beleg und die fehlende Gesamtsterblichkeit. Aussagkräftige Fakten dazu lieferte bereits die weltgrößte Ernährungsstudie EPIC in der Oxford-Analyse: Vegetarier haben ein etwa 30% niedrigeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben – doch die Gesamtsterblichkeit unterscheidet sich nicht von den Alles-Essern. Das bedeutet: Vegetarier sterben aus anderen Gründen früher [3].

## **Vegetarische Mythen & Märchen**

„Im Hinblick auf die aktuellen Erkenntnisse wirken die unhaltbaren Gesundheitsversprechen von Vegetarierlobbyisten noch weitaus fragwürdiger“, erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop im Hinblick auf die Heilsverkündungen des deutschen Vegetarierbundes VEBU: „Vegetarische Kostformen haben das Potenzial, die meisten dieser Zivilisationskrankheiten zu verhindern. Darüber hinaus können sie erfolgreich bei deren Behandlung eingesetzt werden.“ Dazu hatte bereits 2013 die Vorsitzende des Deutschen Netzwerks Evidenzbasierte Medizin (DNEbM), Professorin Gabriele Meyer, klar gestellt: „Es handelt sich hier um die gleichen Mythen und Märchen wie bei allen Ernährungsversprechen zur Gesundheit.“ Auch für Professor Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Schön Klinik Roseneck und Experte für Essstörungen sind die VEBU-Gesundheitsversprechungen zu vegetarischer Kost „wissenschaftlich nicht belegt und aus gegenwärtiger ökotrophologischer Sicht nicht dem Stand der Wissenschaft und Empfehlungen entsprechend. Es handelt es sich mehr um eine ideologische Aussage, die falsche Versprechen suggeriert.“ [4] Konkret zum Thema Krebschutz durch Obst und Gemüse konstatierte jüngst Prof. Rudolf Kaaks vom Deutschen Krebsforschungszentrum DKFZ: „Keinerlei Beziehung, nullkommanull.“ [5]

Quellenangaben:

[1] Burkert NT, Muckenhuber J, Großschädl F, Rásky É, Freidl W (2014) Nutrition and Health – [The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study](#). PLoS ONE 9(2): e88278. doi:10.1371/journal.pone.0088278

Studiengruppe Viel-Fleischesser = "Carnivorous diet rich in meat"

Originalaussagen der englischen Studie:

*„Moreover, our results showed that a **vegetarian diet** is associated with **poorer health** (higher incidences of cancer, allergies, and mental health disorders), a higher need for health care, and **poorer quality of life**.“*

*“Overall, vegetarians are in a poorer state of health compared to the other dietary habit groups. ... Moreover, these subjects report **higher levels of impairment from disorders**.“*

*“Overall, our findings reveal that vegetarians report poorer health, **follow medical treatment more frequently**, have worse preventive health care practices, and have a lower quality of life.“*

*“Our results have shown that vegetarians report **chronic conditions** and **poorer subjective health** more frequently.“*

*“We found **significantly higher cancer incidence** rates in vegetarians than in subjects with other dietary habits.“*

*„Vegetarians in our study suffer significantly more often from **anxiety disorder and/or depression**.“*

*„Vegetarians need **more medical treatment** than subjects following another form of diet.“*

*“Our study has shown that Austrian adults who consume a vegetarian diet are **less healthy** (in terms of cancer, allergies, and mental health disorders), have a **lower quality of life**, and also require more medical treatment.“*

[2] [Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey](#); International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012, 9:67 / [Psychisch Erkrankte werden häufiger Vegetarier](#), welt online, 8.1.2013

[3] [Vegetarian Diet cuts risk of heart disease by one-third](#), European Heart Journal, Juni 2013; 34(21): S. 1531.

[4] [Vegetarismus: „Gesundessen“ als Glaubensbekenntnis](#), Novo Argumente, Uwe Knop, 30.10.2013

[5] [Krebs & Ernährung - die Angst isst mit](#), sueddeutsche online, 23.01.2014

#### **Kontakt / Verfasser der Pressemeldung:**

Uwe Knop  
Diplom-Ökotrophologe  
Postfach 1206  
D-65742 Eschborn

Telefon: 0049 / 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](#)