

Brustkrebs durch Fleisch

Krebsforschung – Meldung im Internet am 05.01.2002

Vegan



Wichtigster Faktor bei der Entstehung von Brustkrebs ist die Ernährung. Das berichten amerikanische Forscher im **Fachmagazin "Cancer"** (Bd. 94, S. 272).

Die Gesundheitsforscher um William B. Grant verglichen in 35 Ländern verschiedene Risikofaktoren mit der Brustkrebssterblichkeit.

Sie fanden heraus, dass Fleischkonsum das Risiko, an Brustkrebs zu sterben, am stärksten erhöht.

Die Forscher betonten, **dass Frauen mit der Ernährung ihr Brustkrebsrisiko am stärksten beeinflussen können.**

Brustkrebs und Fleisch

Vegan



Wissenschaftler der Harvard School of Public Health untersuchten den Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Brustkrebs. Dabei wurden die Daten von **39.268 Frauen** ausgewertet.

Es zeigte sich, dass ein hoher Verzehr von rotem Fleisch in der Jugend das Risiko für Brustkrebs erhöhte.

Referenz: Eleni Linos et al: Red meat consumption during adolescence among premenopausal women and risk of breast cancer; Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2008; 17(8). August 2008



Fleischverzehr ist mit einem signifikant erhöhten Brustkrebsrisiko assoziiert

Die Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Brustkrebsrisiko. 2386 Frauen mit Brustkrebs wurden mit 1703 gesunden Frauen verglichen. Eine hohe Zufuhr von Fleisch war mit einem signifikant erhöhten Brustkrebsrisiko assoziiert.

Fleisch fördert verschiedene Tumorerkrankungen

Vegan



19732 Tumorerkrankungen bildeten die Grundlage einer kanadischen Studie. Die Auswertung ergab, dass **der Fleischverzehr direkt mit dem Risiko für Tumore an folgenden Organen assoziiert war: Magen, Dickdarm, Rektum, Pankreas, Lunge, Brust, Prostata, Hoden, Niere, Blase und Blut (Leukämie).**

Fleischprodukte erhöhen das Risiko für Diabetes

Vegan



Über einen **Zeitraum von 17 Jahren** wurden von der Loma Linda University in Kalifornien neu auftretende Diabetesfälle untersucht. Bei den Studienteilnehmern, die wenigstens **einmal pro Woche Fleisch verzehrten, war das Diabetesrisiko im Vergleich zu Vegetariern um 74 % erhöht.** Diejenigen, die verarbeitete Fleisch- oder Fischprodukte konsumierten, hatten ein **um 38 %** erhöhtes Risiko.

Referenz: Vang A et al: Meats, processed meats, obesity, weight gain and occurrence of diabetes among adults: Findings from Adventist Health Studies; Ann Nutr Metab. 2008 Mar 18; 52(2): 96-104

Fleisch und Bluthochdruck

Vegan



Von der Harvard University und dem Brigham and Women's Hospital Boston wurde der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und dem Risiko für Hypertonie an **28766** weiblichen Angehörigen von Heilberufen untersucht.

Dabei zeigte sich, dass **das Risiko für Bluthochdruck mit steigendem täglichem Fleischkonsum korrelierte.**

Eisen und Blutdruck

Vegan



Von einer internationalen Forschergruppe wurden die Daten von **4680 Erwachsenen** verwendet. Es zeigte sich, dass **je mehr Hämeisen zugeführt wurde, desto höher war der Blutdruck.**

Es wurde festgestellt, dass die Blutdruckwerte sich umso mehr erhöhten, je mehr Fleisch verzehrt wurde. Der Verzehr von rotem Fleisch wirkt sich eindeutig nachteilig auf den Blutdruck aus.

Referenz: Tzoulaki I et al: Relation of iron and red meat intake to blood pressure: cross sectional epidemiological study; BJ. 2008 Jul 15



Bluthochdruck und vegane Ernährung

Eine schwedische Studie zeigte, dass bei Patienten mit chronisch hohem Blutdruck **die vegane Ernährung sogar Heilungen bewirken konnte**. Nach einem Jahr streng veganer Ernährung waren von 26 Patienten 22

= **84,6 %! völlig beschwerdefrei**, vier hatten weniger Beschwerden und 20 Patienten

= **80 %! hatten sämtliche Medikamente absetzen können.**



Wer viel Fleisch isst, bekommt eher Krebs

Eine Studie mit **500.000 Teilnehmern** zeigte, dass **je mehr rotes Fleisch verzehrt wurde, desto höher war die Krebsrate.**

Das Krebsrisiko stieg je nach Organ um 20 bis 60 %. Für **kolorektalen Krebs** war das Risiko bei Genuss von rotem Fleisch um 24 % erhöht, für **Lungenkrebs** um 20 %, für **Pankreaskrebs** um 43 %, für **Leberkrebs** um 60 % erhöht.

Erhöhtes Krebsrisiko durch Fleisch

Vegan



Norwegische Wissenschaftler führten von 1996 bis 2004 eine Fallkontrollstudie mit **3539 Krebsfällen** durch. Ergebnis: **Fleischkonsum ist mit einem Risiko für verschiedene Tumoren assoziiert:** Tumore des Mund- und Rachenraumes, der Speiseröhre, des Kehlkopfes, des Magens, des Dick- und Enddarms, der Lunge, der Brust, der Prostata, der Blase und der Niere.

Referenz: Aune D et al: Meat consumption and cancer risk: a case-control study in Uruguay; Asian Pac J Cancer Prev. 2009 Jul-Sep; 10(3): 429-36

Fleischkonsum erhöht Risiko für Prostatakarzinom

Vegan



Im Rahmen der Agricultural Health Study mit **23080 männlichen Studienteilnehmern** wurde ein **erhöhtes Risiko** für ein Prostatakarzinom bei Fleischkonsum festgestellt.

Es zeigte sich **kein Zusammenhang zwischen der Art des Fleisches** und den spezifischen Zubereitungsmethoden auf das Karzinomrisiko.

Brustkrebs und Ernährung

Vegan



In einer brasilianischen Studie wurde eine Gruppe von Brustkrebspatienten mit einer Gruppe gesunder Frauen verglichen. Überprüft wurden Ernährungsgewohnheiten, Einkommen und Schulbildung.

Es stellte sich heraus, dass der **Verzehr von Schweinefett und fettem Fleisch mit einem erhöhten Risiko für Brustkrebs** assoziiert war.

Referenz: Di Pietro PF et al: Breast cancer in southern Brazil: association with past dietary; Nutr Hosp. 2007 Sep – Oct; 22(5):565-7

Fleischverzehr und Brustkrebs

Vegan



Vom National Cancer Institute in den USA wurde untersucht, welchen Einfluss Fleisch, Zubereitungsarten, mutagene Substanzen und Eisen auf das Brustkrebsrisiko hatten. In die Studie wurden **52.158 Frauen** einbezogen, unter ihnen **1.205 Brustkrebsfälle**.

In dieser prospektiven Studie **erhöhte der Verzehr von rotem Fleisch die Eisenaufnahme und die Aufnahme von heterozyklischen Aminen und damit das Risiko für Brustkrebs.**

Referenz: Ferrucci LM et al: Intake of meat, meat mutagens, and iron and the risk of breast cancer in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial; Br J Cancer. 2009 Jul 7; 101(1): 178-84



„Western-Diet“ begünstigt Rückfälle beim Dickdarmkrebs

Forscher des Dana-Farber Cancer Institute haben untersucht, welchen Einfluss die Ernährung auf das **Rückfallrisiko** beim Coloncarzinom hat. Dabei zeigte sich, dass die Patienten, die einem „Western-Diet-Ernährungsstil“ folgten, **ein 3,5fach höheres Risiko hatten, an einem Coloncarzinom-Rezidiv zu erkranken.**



Fleischverzehr und Lungenkrebs

Vom National Cancer Institute in Bethesda wurde der Zusammenhang zwischen dem Fleischverzehr und Lungenkrebs untersucht. Dabei wurden **2101 Patienten mit Lungenkrebs** mit der gleichen Anzahl an gesunden Kontrollpersonen verglichen. **Der Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch war mit dem Lungenkrebsrisiko assoziiert**, besonders stark erhöht war das Risiko bei den Personen, die niemals geraucht hatten, **und zwar um das 2,5 fache**.

Referenz: Lam TK et al: Intakes of red meat, processed meat, and meat mutagens increases lung cancer risk; Cancer Res, 2009 Feb 1; 69(3): 932

Fleischkonsum macht Kinder für Übergewicht anfällig

Vegan



In einer Studie der ETH Zürich wurden die Ernährungsgewohnheiten bei übergewichtigen und normalgewichtigen Schweizer Kindern im Alter von 6 bis 14 Jahren untersucht.

Dabei erwies sich die Proteinaufnahme durch den Fleischverzehr als der entscheidende Ernährungsfaktor, der den Body-Mass-Index beeinflusste.

Referenz: Aeberli I et al: Dietary intake and physical activity of normal weight and overweight of 6 to 14 year old Swiss children; Swiss Med Wkly; 2007 Jul 28; 137 (29-30): 424-30



Fleischkonsum erhöht das Risiko für Gebärmutterkrebs

Vom Cancer Institute of New Jersey wurde eine Analyse von 19 Studien über den Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und dem Auftreten von Gebärmutterkrebs durchgeführt.

Es ergab sich eindeutig, dass der Fleischverzehr, insbesondere der von rotem Fleisch, das Risiko für Gebärmutterkrebs erhöht.



Gemüseverzehr und Endometriumkarzinom

Wissenschaftler des Roswell Park Cancer Institute untersuchten Ernährungsfaktoren, die bei der Entstehung des Endometriumkarzinoms (Gebärmutter schleimhautkrebs) eine Rolle spielen.

Die Frauen mit dem höchsten Verzehr an Gemüse hatten ein deutlich vermindertes Risiko, an diesem Tumor zu erkranken.



Kein Zweifel: Fleisch macht krank

Im Fachmagazin „American Journal of Clinical Nutrition“ wurde die Auswertung von Langzeitstudien an 440.000 Menschen durch die Harvard School of Public Health veröffentlicht. Demnach besteht kein Zweifel mehr daran, dass das Fleisch von Rind, Schwein und Lamm grundsätzlich ungesund ist. Und dies gilt schon für geringe Mengen. Kommentar des Studienleiters von der Harvard School of Public Health: „Unsere Studie belegt klar, dass sowohl verarbeitetes als auch unverarbeitetes rotes Fleisch mit einem erhöhten Risiko für Diabetes Typ 2 in Verbindung steht“.



Fischverzehr und Milch sind bedeutende Quelle für Toxinaufnahme

Zur Beurteilung der Aufnahme von **Giften wie Dioxinen, Furanen und dioxin-like PCBs** wurden Analyseergebnisse von Lebensmittelproben mit Daten der nationalen Verzehrstudie in Frankreich verglichen. **An der Toxinaufnahme hatte der Fischverzehr einen Anteil von 48 %, gefolgt von Milchprodukten mit 34 %.**

Milch erhöht Diabetesrisiko

Vegan



Kuhmilchkonsum im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit erhöhen das Risiko für Diabetes Typ I beträchtlich.

Referenz: Virtanen et al. In Diabetologia, 1994, Apr., 37(4), S. 381ff. Und Karjalainen et al. In Scandinavian Journal of Immunology, 1994, Dec., 40(6) S. 623 ff.

Milch erhöht Diabetesrisiko

Vegan



Mehrere Studien zeigen auch den Zusammenhang zwischen hohem Milchkonsum und Altersdiabetes (Diabetes Typ II).

Referenz: Nilsson et al. In American Journal Of Clinical Nutrition, 2004, Nov., 80(5), S. 1246 – 1253; Hoppe et al. In European Journal Of Clinical Nutrition, 2005, Mar., 59(3), 393-398



Milch erhöht Risiko für Diabetes und Multipler Sklerose

**Der Zusammenhang zwischen Milch-Diabetes und
Multipler Sklerose aufgrund gleichartiger
Immunmechanismen ist sehr wahrscheinlich.**

Milch erhöht Diabetesrisiko

Vegan



Finnland gehört zu den Ländern mit dem **höchsten Milch- und Milchproduktekonsum** (252 kg / Kopf in 2000) und hat die weltweit **höchsten Diabetesraten**.

Spanien gehörte bis 2000 zu den Ländern mit dem **niedrigsten Milch- und Milchproduktekonsum** (125 kg / Kopf in 2000) und hat eine der **niedrigsten Diabetesraten**.

Milch erhöht Herzinfarkttrisiko

Vegan



Finnland gehört zu den Ländern mit dem **höchsten Milch- und Milchproduktekonsum** (252 kg / Kopf in 2000) und hat die weltweit **höchste Infarktsterblichkeit**.
In Griechenland (noch **geringerer Milchkonsum** als in Spanien) ist die **Infarktsterblichkeit am Geringsten**.

Referenz: Seely in International Journal Of Cardiology, 2002, Dec., 86(2-3), S. 259-263; Moss und Freed in in International Journal Of Cardiology, 2003, Feb., 87(2-3), S. 203-216

Milch erhöht Brustkrebsrisiko

Vegan



Die WHO-Zahlen über die **Brustkrebshäufigkeit** weltweit decken sich mit denen über die **Höhe des Milchkonsums**:

Die westlichen „Milchländer“ mit dem **höchsten Milchkonsum** haben die **höchsten Brustkrebsraten**.



Milch erhöht Risiko für Brust- und Prostatakrebs

Es besteht eine überproportionale Häufigkeit von **Brust- und Prostatakrebs** in den westlichen Ländern mit hohem Milchkonsum gegenüber den asiatischen Ländern mit niedrigem Milchkonsum.

Innerhalb der asiatischen Länder besteht ein Stadt-Land-Gefälle bei westlich orientierten Städten mit hohem Milchkonsum.

Milch und Fleisch erhöhen Risiko für Brustkrebs

Vegan



In China wird Brustkrebs umgangssprachlich als **„Reiche-Frauen-Krankheit“** bezeichnet, weil sich nur Reiche westliche Nahrungsmittel leisten können, zu denen insbesondere Fleisch und Milch zählen.

Milch erhöht Brustkrebsrisiko

Vegan



Nach dem zweiten Weltkrieg ist in Japan die **Brustkrebshäufigkeit** parallel zum **Milch- und Milchproduktekonsum** gestiegen.

Milch erhöht Parkinsonrisiko

Vegan



Das Risiko an **Parkinson** zu erkranken ist für Männer mit täglichem mehrfachen **Milchkonsum** erheblich erhöht.

Milch erhöht Alzheimer Risiko

Vegan



Dies ist das Ergebnis einer Studie des „Taub Institute For Research On Alzheimer’s Disease“ an der New Yorker Columbia-Universität. **Fetteiche Milch und Milchprodukte, wie z. B. Butter und Käse, fördern Alzheimer.** Zur gesunden Ernährung gehören demnach vorwiegend Gemüse, Nüsse und frisches Obst.

Referenz: <http://www.naano.com/live/enthullt-milch-erhoht-risiko-fur-alzheimer-gnimed>
<http://archneur.ama-assn.org/cgi/content/full/2010.84?home#AUTHINFO>

Milch und Akne

Vegan



Nach mehreren Untersuchungen besteht ein Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Akne.

Laktose-Intoleranz

Vegan



Laktose-Intoleranz ist bei vielen Völkern weit verbreitet und betrifft bei den in Amerika lebenden verschiedenen Bevölkerungsgruppen 95 % der Asiaten, 74 % der Indianer, 70 % der Afrikaner, 53 % der Südamerikaner und 15 % der Kaukasier.

Symptome können **Magen-Darm-Verstimmungen, Durchfall und Blähungen** sein.



20 synthetische Chemikalien in jeder Milch gefunden

Die gefundenen Chemikalien sind Antibiotika, nichtsteroidale Antiphlogistika, Schmerzmittel, Antiepileptika, Konservierungsstoffe, Lipidsenker, Beta-Blocker und synthetische Geschlechtshormone. Insgesamt wurden 20 pharmakologisch aktive Substanzen gefunden.

Fakten zu Milch

Vegan



Im Interesse gesunder und starker Knochen muss man mehr auf den Kalziumverlust als auf die Aufnahme achten. **Eine der wesentlichsten Ursachen für Kalziumverlust ist eine Ernährung mit hohem tierlichem Eiweissgehalt**, so dass eine grössere Menge an Kalzium mit dem Urin verloren geht. Eine an Fleisch und Milcherzeugnissen reiche Ernährung übertrifft die empfohlenen Proteinmengen stark. **Gerade die aus tierlichen Nahrungsmitteln aufgenommenen Proteine verursachen einen höheren Kalziumverlust.** Das bedeutet, dass die Kalzium-Bilanz negativ ist, auch wenn die Ernährung reich an Kalzium ist.

Fakten zu Milch

Vegan



Die Häufigkeit von Osteoporose in Ländern mit hohem Verbrauch an Milchprodukten ist ein weiterer Hinweis auf ihre Unwirksamkeit bei der Vorbeuge von zerbrechlichen Knochen. Der neue Report der Weltgesundheitsorganisation und der FAO zum Problem Osteoporose zeigt, dass für die meisten Menschen **kein Zusammenhang** zwischen einer erhöhten Kalziumzufuhr und einer Minderung des Knochenbruchrisikos besteht. WHO und FAO empfehlen eine höhere Obst- und Gemüsezufuhr, um eine stabile Gesundheit der Knochen zu garantieren, anstatt sich auf Milcherzeugnisse zu verlassen.

Referenz: WHO/FAO, Diet, nutrition, and the prevention of chronic disease. Report of the Joint WHO/FAO expert consultation, 26 April 2002.

Fakten zu Milch

Vegan



**TV-Bericht ARD / NDR über Milch
– im Internet abrufbar:**

http://www.myvideo.de/watch/127627/Wie_gesund_ist_Milch_wirklich



Die gesundheitlichen Gefahren durch Milch lassen sich am besten zusammenfassen durch das Statement **von Professor Dr. Frank Oski**, Kinderarzt und Präsident der amerikanischen Gesellschaft zur Erforschung von Kinderkrankheiten (US Society for Pediatric Research):
„Wenn die Öffentlichkeit erst einmal über die der Milch innewohnenden Risiken informiert ist, werden vielleicht endlich nur noch die Kälber die ihnen zustehende Nahrung trinken. Denn nur Kälber sollten Kuhmilch trinken.“

Professor Dr. Frank Oski:

Vegan



„Es gibt keinen Grund, jemals in Ihrem Leben Kuhmilch zu trinken. Sie ist für die Kälber gedacht, nicht für Menschen. Wir sollten noch heute aufhören, Milch zu trinken.“

Zu viel Kalzium ist schlecht für die Gesundheit der Knochen

Vegan



Im British Medical Journal wurden interessante Ergebnisse über den Zusammenhang von Kalziumzufuhr und dem Risiko von Knochenbrüchen veröffentlicht (BMJ 2011; 342: D1473). Diese Langzeitstudie mit über 60.000 Frauen in Schweden verfolgte die Kalziumaufnahme dieser Frauen und ihrer Knochenbrüche für 19 Jahre (1987-2006).

Die Frauen mit der niedrigsten Kalziumaufnahme hatten, wie erwartet, die meisten Frakturen. Diejenigen mit einer mittleren Kalziumzufuhr von etwa 750 mg Kalzium pro Tag, hatten eine sehr viel geringere Bruchrate. Diejenigen mit dem höchsten Verbrauch von Kalzium konnten die Knochenbruchrate nicht reduzieren, sondern hatten sogar eine höhere Rate an Hüftfrakturen.

Auch diese Studie erschüttert den Mythos von der reinen gesunden Milch und ihrem Kalzium.

Milchkonsum schützt nicht vor Knochenbrüchen

Vegan



Die *Nurses' Health Study*, die mehr als 75.000 Frauen über einen Zeitraum von 18 Jahren untersuchte, zeigte keine schützende Wirkung in Bezug auf das Frakturrisiko durch einen erhöhten Milchkonsum.

Neue Studie zeigt: Milchprodukte machen fett, Getreide und Gemüse halten schlank

Vegan



Kinder mit dem höchsten Konsum an Milchprodukten sind fast doppelt so häufig übergewichtig im Vergleich zu denen, die am wenigsten Milchprodukte konsumieren. Dies zeigt eine neue Studie, die im Nutrition Journal veröffentlicht wurde und auf den Ergebnissen von 1.764 Kindern basiert. Weiter zeigt die Studie, dass der Verzehr von Getreide und Gemüse den gegenteiligen Effekt von Milchprodukten hat. Je mehr Getreide und Gemüse von Kindern gegessen wird, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass sie übergewichtig sind.

Da die Verfettung der Menschen epidemische Ausmasse annimmt und insbesondere Kinder davon betroffen sind, deren Eltern sich nicht um die Ernährung ihrer Kinder kümmern und / oder Fleisch und Milchprodukte für gesund halten, und Übergewicht eine ideale Grundlage für viele tödliche Erkrankungen darstellt, ist es wichtig, die Nahrungsmittel zu identifizieren, die zu Übergewicht und schwerwiegenden Erkrankungen führen. Dies ist wieder eine von vielen wissenschaftlichen Studien, die Milch und Milchprodukte als gesundheitsschädlich identifizieren. Wenn man sich dann noch vergegenwärtigt, dass auf der Webseite des deutschen Verbraucherschutzministeriums direkte Werbung für angeblich gesunde Milch und Milchprodukte gemacht wird, dann fragt man sich automatisch, ob man es mit totalem Unwissen, bewusster Ignoranz oder zu starker Nähe zu den Profiten der Agrarindustrie zu tun hat.

Referenz: Matthews VL, Wien M, Sabaté J. The risk of child and adolescent overweight is related to types of food consumed. Nutr J. 2011;10:71.



Erhöhter Milchkonsum erhöht das Risiko von Knochenbrüchen

1994 zeigte eine Studie an älteren Männern und Frauen in Sydney, Australien, dass ein **höherer Verbrauch von Milchprodukten mit einem erhöhten Frakturrisiko assoziiert** ist. Diejenigen mit dem **höchsten Verbrauch an Milchprodukten** hatten ein etwa **doppelt so hohes Risiko für Hüftfrakturen** im Vergleich zu denen mit dem niedrigsten Verbrauch.

Milchkonsum erhöht das Risiko für Prostatakrebs und Eierstockkrebs

Vegan



Referenzen:

Chan JM, Stampfer MJ, Ma J, Gann PH, Gaziano JM, Giovannucci E. Dairy products, calcium, and prostate cancer risk in the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr.* 2001;74:549-554.

Chan JM, Gann PH, Giovannucci EL. Role of diet in prostate cancer development and progression. *J Clin Oncol.* 2005;23:8152-8160.

Cramer DW, Harlow BL, Willet WC. Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer. *Lancet.* 1989;2:66-71.



Zufuhr tierlicher Proteine erhöht das Adipositas-Risiko bei Kindern

In einer Studie der spanischen Universitäten von Cordoba und Granada wurde Adipositas im Kindesalter untersucht. **Ein erhöhter Verzehr tierlicher Proteine, besonders in frühen Lebensphasen, begünstigt die Entstehung von Übergewicht und Insulinresistenz.** Das Gleiche trifft auf ballaststoffarme Ernährungsformen (z.B. Süssigkeiten, Weissmehlprodukte) zu.

Fleisch erhöht Risiko für Übergewicht

Vegan



In einer Studie wurde der Fleischverzehr von prämenopausalen Frauen mit dem Körperfett und Gewicht verglichen.

Die Frauen mit dem niedrigsten Fleischkonsum waren am wenigsten übergewichtig; die Frauen mit dem höchsten Fleischkonsum hatten ein um 52,8 % vermehrtes Übergewichtsrisko.

Fleischverzehr fördert Hautkrebs

Vegan



In einer australischen Studie wurde der Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und Hauttumoren untersucht. **Ein hoher Fleisch- und Fettverzehr erhöhte signifikant das Risiko für das Auftreten von Stachelzell-Karzinomen. Ein hoher Verzehr von Gemüse und Obst führte hingegen zu einer Verminderung dieses Tumorrisikos um 54 %.**

Referenz: Ibiebele TI et al: Dietary pattern in association with squamous cell carcinoma of the skin: a prospective study; Am J Clin Nutr. 2007 May; 85(5): 1401-8

Ernährungsgewohnheiten und Sterblichkeit

Vegan



Im Rahmen der Shanghai Women Health Study, bei der **75.000 Frauen** über einen Zeitraum von mehreren Jahren beobachtet wurden, zeigte sich die **höchste Sterblichkeit bei einer fleischreichen Ernährung**. Ein hoher Fleischkonsum war auch mit einem **erhöhten Risiko für Diabetes** assoziiert. Ausserdem wurde festgestellt, dass eine Ernährung mit einem reichhaltigen Verzehr von Früchten zu einer geringeren Sterblichkeit führte.

Referenz: Cai H et al: A prospective study of dietary patterns and mortality in chinese women; Epidemiology 2007 May; 18(3): 393-401



EPIC-Studie zeigt erhöhtes Krebsrisiko bei Fleisch- und Wurstessern

Die EPIC-Studie (European Prospektive Investigation into Cancer and Nutrition) ist das weltweit grösste Projekt, das den Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf Tumorerkrankungen untersucht. Insgesamt nehmen an dieser Studie in 10 europäischen Ländern **519.000 Testpersonen** teil. In der Studie wird deutlich, dass **das Risiko an Magen- und Darmkrebs zu erkranken mit dem Verzehr von rotem Fleisch steigt.**



Rotes Fleisch steigert das Risiko für akutes Koronarsyndrom

In einer Studie der Universität Athen wurde nachgewiesen, dass der Verzehr von Fleisch eng mit einem erhöhten Risiko für das Koronarsyndrom assoziiert ist.

Studienteilnehmer, die **mehr als 8 Portionen Fleisch pro Monat verzehrten, hatten ein 4,9 fach höheres Risiko** für ein Koronarsyndrom als die Personen mit einem sehr niedrigen Fleischkonsum.

Fetteiche Mahlzeit erhöht den Blutdruck

Vegan



In einer Studie der Universität von Calgary (Kanada) wurden bei 30 gesunden Probanden die kardiovaskulären Effekte einer fettreichen Mahlzeit untersucht. Es zeigte sich, dass nach einer fettreichen Mahlzeit mit einem hohen Anteil an **gesättigten (tierlichen) Fettsäuren der systolische und diastolische Blutdruck anstiegen.**

Referenz: Fabijana Jakulj et al: A high-fat meal increases cardiovascular reactivity to psychological stress in healthy young adults; Journal of Nutrition April 2007

Hoher Verzehr tierlicher Produkte fördert Gebärmutterkrebs

Vegan



Chinesische Wissenschaftler untersuchten, welchen Einfluss Ernährungsgewohnheiten auf die Entstehung des Gebärmutterkrebses haben. Es zeigte sich, dass **eine vermehrte Aufnahme tierlicher Nahrungsmittel das Risiko für Gebärmutterkrebs stark erhöhte.**

Referenz: Wang-Hong-Xu et al: Nutritional factors in relation to endometrial cancer: A report from a population-based case-control study in Shanghai, China; International Journal of Cancer, volume 120, issue 8, April 2007, pages 1776-1781



Fleischkonsum erhöht das Risiko für Nierenkrebs

Eine Analyse der Tulane University in New Orleans hat 13 Studien über den Zusammenhang zwischen dem Fleischverzehr und dem Risiko für Nierenkarzinome ausgewertet. Dabei zeigte sich **eine signifikante Korrelation zwischen der Höhe des Fleischkonsums und der Nierentumorrate. Dies traf sowohl für rotes Muskelfleisch und Geflügel als auch für verarbeitete Fleischprodukte zu.**



Intelligente Kinder werden häufig Vegetarier

Im British Medical Journal wurden die Ergebnisse einer Studie publiziert. 20 Jahre zuvor war bei 4222 Mädchen und 3948 Jungen im Alter von 10 Jahren der Intelligenzquotient bestimmt worden. Jetzt nach 20 Jahren wurden die damaligen Studienteilnehmer nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Dabei zeigte sich eindeutig: **Je höher der IQ im Kindesalter war, desto grösser war die Wahrscheinlichkeit, als Erwachsener Vegetarier zu sein.**

Intelligenz und Ernährung

Vegan



In einer amerikanischen Untersuchung wurden 28 Kinder im Alter von 2 – 8,4 Jahren untersucht, davon waren 22 Vegetarier und 6 makrobiotische Veganer.

Ergebnisse:

- Der durchschnittliche IQ aller Kinder lag bei **116, war also überdurchschnittlich**
- Bei den veganen Kindern lag er bei **119**

Die Autoren der Untersuchungen kamen zu dem Schluss, dass die **überdurchschnittliche geistige Entwicklung** der Kinder sowohl auf das **pädagogische Niveau** der Eltern als auch auf die **Ernährung** zurückzuführen sei.

Referenz: Dwyer et al. (1980) Mental age an IQ of predominantly vegetarian children. J. Am. Diet Assn. 76:142-147

Intelligenz und Ernährung

Vegan



In einer niederländischen Studie wurden **vegan- und vegetarisch-makrobiotische Kinder** im Alter von 4 – 5 Jahren untersucht.

Ergebnis:

Der durchschnittliche IQ aller Kinder lag bei **126**,
war also weit überdurchschnittlich

Demenz (Schwachsinn, Intelligenzdefekt)

Vegan



Amerikanische Studien ergaben, dass Personen, die Fleisch, Geflügel und Fisch verzehren, ein mehr als **doppelt so hohes Risiko** haben, eine Demenzerkrankung zu entwickeln.

Langjährige Fleischesser haben sogar ein mehr als **dreimal so hohes Risiko** für eine Demenz.

Fleischkonsum und Diabetes

Vegan



Wissenschaftler der Universität Oslo führten eine Analyse von 12 Studien über den Zusammenhang von Fleischkonsum und dem Typ-2-Diabetes-Risiko durch.

Das Ergebnis war, dass **Fleischkonsum mit hoher Wahrscheinlichkeit das Risiko für den Typ-2-Diabetes erhöht.**

Referenz: Aune D et al: Meat consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies; Diabetologia. 2009 Aug 7



Fleischprodukte erhöhen Diabetes-Risiko

Wissenschaftler der Japanischen Universität von Shizuoka untersuchten auf der Basis von 15 Studien den Effekt der Nahrungsmittelauswahl auf die Inzidenz des Typ-2-Diabetes.

Der Verzehr von verarbeiteten Fleischwaren erwies sich dabei als signifikanter Risikofaktor für das Auftreten des Diabetes.

Höherer Gewichtsverlust durch fettarme vegane Kost

Vegan



Von der George Washington Universität wurde eine Studie an 64 übergewichtigen postmenopausalen Frauen durchgeführt. Die eine Hälfte der Probandinnen erhielt eine fettarme vegane Kost, die andere Hälfte eine Diät gemäss des amerikanischen National Cholesterol Education Program. **Nach 14 Wochen hatte die Gruppe mit veganer Ernährung einen signifikant höheren Gewichtsverlust als die Kontrollgruppe.**

Referenz: Barnard ND et al: The effects of a low-fat, plant-based dietary intervention on body weight

Fleisch und Vollmilchprodukte begünstigen Diabetes

Vegan



Die Universität Athen untersuchte in einer Studie **1514 Männer** und **1528 Frauen** auf den Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und Diabetes-Inzidenz. Dabei zeigte sich, dass **ein erhöhter Verzehr von Fleisch und Vollmilchprodukten mit einer Insulinresistenz assoziiert ist**. Der Verzehr von Fleisch führte sowohl zum Anstieg der Blutglukose als auch zum Anstieg der Insulinkonzentration im Blut.

Referenz: E. Papakonstantinou et al: Food Group Consumption and Glycemic Control in People With and Without Type-2-Diabetes, The ATTICA study; Diabetes Care 28: 2539-2540, 2005 metabolism, and insulin sensitivity, Am J Med. 2005 Sep; 118(9):991-7

Fleisch ist ein Risikofaktor für Diabetes mellitus

Vegan



Die Nahrungsaufnahme von Hämeisen aus rotem Fleisch ist bei Männern mit dem Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 assoziiert. Dieses Ergebnis erbrachte eine Untersuchung der Harvard School of Public Health über den Zusammenhang zwischen der Eisenaufnahme und dem Diabetesrisiko. Die Gesamtaufnahme an Eisen erhöhte das Diabetesrisiko nicht; **der Risikofaktor ist ausschliesslich der Verzehr von Fleisch.**

Jiang R et al: Dietary iron intake and blood donations in relation to risk of type 2 diabetes in men: a prospective cohort study; Am J Clin Nutr. 2004 Jan; 70(1): 70-5

Vegane Ernährung bessert Diabetes

Vegan



Im Fachmagazin Diabetes Care wurde eine Studie über Typ-2-Diabetiker publiziert. Die Patienten mit Diabetes erhielten entweder eine vegane Ernährung oder die Standarddiät. Nach 22 Wochen waren **43 % der Veganer** und 26 % der Patienten mit Standarddiät in der Lage, einige ihrer **Diabetes-Medikamente zu reduzieren oder wegzulassen**. Die Veganer hatten niedrigere Cholesterinwerte und eine bessere Nierenfunktion. Die vegane Ernährung war für die Patienten **leichter einzuhalten**.

Referenz: Bernhard ND et al: A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes; Diabetes Care, 2006; 29(8): 1777-83



Hohe Fett- und Fleischzufuhr begünstigt Kolonkarzinom

Das Karolinska Institut Stockholm konnte bei Frauen einen **deutlichen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fleisch und dem Kolonkarzinom** feststellen. Dazu wurden Daten der schwedischen Mammographie-Studie verwendet, an der **61.433 Frauen** im Alter zwischen 40 und 75 Jahren teilnahmen.

Hohe Fett- und Fleischzufuhr begünstigt Kolonkarzinom

Vegan



Eine Arbeitsgruppe der japanischen Kyushu-Universität untersuchte das Neuauftreten des Kolonkarzinoms in Japan. Die Erkrankungsrate an **Kolonkarzinom** war in den letzten Jahrzehnten in Japan **rapide angestiegen**, parallel zu einer Zunahme des **Western-Diet**-Ernährungsstils, der durch eine hohe Fett-, Milch und Fleischzufuhr gekennzeichnet ist. Es wurde **eindeutig nachgewiesen, dass der Verzehr von Fleisch eine wichtige Ursache des Kolonkarzinoms ist.**

Kono S.: Secular trend of colon cancer incidence and mortality in relation to fat and meat intake in Japan; Eur J Cancer Prev. 2004 Apr; 13(2): 127-32



Fetteiche Ernährung erhöht Brustkrebs-Risiko

Eine fettreiche Ernährung erhöht einer Studie zufolge das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Betroffen seien Frauen, die **viel Fisch, Butter, Margarine und verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren**, aber wenig Brot und Fruchtsäfte konsumieren. Das berichtet das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE). Sie seien innerhalb von sechs Jahren etwa **doppelt so häufig an Brustkrebs erkrankt** wie Frauen mit gegenteiligem Ernährungsmuster.



Fleischkonsum und Ovarialkarzinom

In einer australischen Studie wurden 683 Frauen mit Ovarialkarzinom (Eierstockkrebs) mit 777 Kontrollpersonen verglichen. Es wurden drei Haupternährungsmuster identifiziert: „Snacks und Alkohol“, „Obst und Gemüse“ und „Fleisch und Fett“. **Das Fleisch- und Fetternährungsmuster war mit einem erhöhten Risiko für das Ovarialkarzinom assoziiert – und zwar um den Faktor 2,5 bei den Frauen mit dem höchsten Fleisch- und Fettverzehr.**



Fleischverzehr und Dünndarmkrebs

Vom US-amerikanischen National Cancer Institute wurden **500.000 Männer und Frauen** über einen Zeitraum von 8 Jahren beobachtet, in wieweit die Entstehung von Dünndarmkarzinomen mit dem Fleischverzehr zusammenhängt. Es zeigte sich ein **enger Zusammenhang zwischen der Zufuhr an gesättigten tierlichen Fettsäuren und der Entstehung von Karzinomen im Dünndarm.**

Referenz: Cross AJ et al: A prospective study of meat and fat intake in relation to small intestinal cancer; Cancer Res 2008 Nov 15; 68(22): 9274-9.

Eier und Cholesterin erhöhen das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes

Vegan



Der Verzehr von Eiern erhöht nach einem Artikel im American Journal of Epidemiology das Risiko für Schwangerschafts-Diabetes. Die Forscher stellten fest, dass **mit steigendem Verzehr von Eiern und Cholesterin auch das Risiko von Schwangerschaftsdiabetes erheblich ansteigt**. Frauen, die die meisten Eier (sieben oder mehr pro Woche) konsumierten, hatten ein bis zu 165 % erhöhtes Risiko.

Quellen:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21324948>

<http://www.pcrm.org/news/archive110412.html>

Cholesterin in den Eiern ist gefährlich

Vegan



Die Autoren einer Publikation im *Canadian Journal of Cardiology* erklären, dass schon das Cholesterin in nur einem Ei den von der American Heart Association und der National Cholesterol Education Program empfohlenen Höchstwert überschreitet. Ein Bericht der Dietary Guidelines Advisory Committee bekräftigt die Empfehlung für Personen mit kardiovaskulären Erkrankungen und Typ-2-Diabetes die Aufnahme von Cholesterin auf weniger als 200 Milligramm pro Tag zu reduzieren. Diese Empfehlung gilt auch für Personen mit einem hohen Risiko für diese Erkrankungen.

Quelle: Spence JD, Jenkins DJA, Davignon J. Dietary cholesterol and egg yolks: not for patients at risk of vascular disease. Can J Cardiol. 2010;26:e336-e339.

Fischkonsum erhöht Schadstoffbelastung

Vegan



Wissenschaftler aus China haben die Schadstoffbelastungen bei Patientinnen mit Leiomyomen des Uterus untersucht, darunter die Schwermetalle Arsen, Cadmium, Blei und Quecksilber sowie Kohlenwasserstoff-Verbindungen. Viele Umweltgifte haben hormonartige Effekte und stehen deshalb im Verdacht, Tumore zu fördern.

Bei den Patienten mit Leiomyomen wurde eine höhere Konzentration an Schadstoffen nachgewiesen als bei den Kontrollpersonen. Die Anreicherung von Schadstoffen im Organismus korreliert positiv mit dem Verzehr von Seafood, z.B. Fischen, „Meeresfrüchten“, Algen etc.

Referenz: Yan Yan Quin et al.: Persistent organic pollutants and heavy metals in adipose tissues of patients with uterine leiomyomas and the association for these pollutants with seafood diet, BMI, and age; Environmental Science and Pollution Research.

Krebserregende Stoffe in Fischen aus Aquakulturen nachgewiesen

Vegan



Wissenschaftler der Universität Hohenheim wiesen im Fett von **Seefischen aus Aquafarmen deutlich erhöhte Konzentrationen an halogenierten Verbindungen** nach. Seit Jahren sind die zwei bedenklichsten EU-weit verboten. Diese Substanzen reichern sich in grösseren Mengen in Fischen aus Aquafarmen an.



Speisefische sind eine erhebliche Quecksilberquelle

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) hat die Quecksilberbelastung von Frauen in 21 Ländern untersucht. **Bei 95 % der Frauen** wurde Quecksilber nachgewiesen. In Ländern mit hohem Fischkonsum waren die Quecksilberwerte besonders hoch. Der Vorsitzende des Ausschusses „Gesundheit und Umwelt“ der Bundesärztekammer bezeichnete **Seefisch als die grösste Quecksilberquelle**. Professor Philippe Grandjean von der Harvard University vermutet sogar einen Zusammenhang zwischen Quecksilber und einem **„schleichenden Intelligenzverlust“ in unserer Gesellschaft**.

Quecksilber und Hirnentwicklung

Vegan



Wissenschaftler der Universität Granada in Spanien untersuchten den Einfluss einer Quecksilberbelastung auf die geistige Leistungsfähigkeit bei Vorschulkindern im Alter von 4 Jahren. **Die Quecksilberkonzentrationen waren mit einem hohen Verzehr von Fisch assoziiert, mit dem Wohnort, mit dem Alter der Mutter und passivem Rauchen.** Die Quecksilberkonzentrationen in den Haaren korrelierten mit einer **Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit**, insbesondere mit dem Gedächtnis und der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit.



Quecksilberbelastung durch Fisch bei Kindern

In einer Studie der Universität Barcelona fand sich ein **eindeutiger Zusammenhang zwischen der Quecksilberkonzentration in den Haaren und dem Fischkonsum**. Bei den Kindern, die mehr als viermal pro Woche Fisch verzehrten, waren die Quecksilberkonzentrationen in den Haaren fast **dreimal höher** als bei den Nichtfischessern. Neugeborene von Müttern, die zweimal oder öfter pro Woche Fisch verzehrten, wiesen fast **dreifach höhere Quecksilberwerte** auf als Neugeborene von Frauen, die kaum Fisch gegessen hatten.

Hormone und tierliche Produkte

Vegan



Wissenschaftler der Universität Melbourne untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von tierlichen Produkten und den Blutkonzentrationen von Hormonen. Die Frauen mit dem höchsten Verzehr von Milchprodukten hatten ca. 15 % höhere Estradiolkonzentrationen.

Die Studie zeigt, dass ein höherer Verzehr von Fleisch sowie von Milchprodukten die Konzentration der Steroidhormone erhöht. Steroidhormone sind z. B. eng mit dem Risiko für Brustkrebs und Prostatakrebs assoziiert.

Referenz: Brinkmann MT et al: Consumption of animal products, their nutrient components and postmenopausal circulating steroid hormone concentrations; Eur J Clin Nutr. 2009 Nov 11.

Vegan



**Schlussfolgerungen von renommierten
Ernährungswissenschaftlern,
Ärzte- und Ernährungsorganisationen**



Das gemeinsame Positionspapier der **ADA** (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) und des **DC** (Verband der kanadischen Ernährungswissenschaftler) nimmt 2003 dazu eindeutig Stellung.

Zitat 1 aus dem Positionspapier von ADA und DC:

Vegan



„Gut geplante **vegane** und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für **alle Phasen** des Lebenszyklus geeignet, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und spätere Kindheit und Adoleszenz. Vegetarische Ernährungsformen bieten eine Reihe von Vorteilen.“



Zitat 2 aus dem Positionspapier von ADA und DC:

Vegan



„Es ist die Position der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (ADA) und des Verbandes kanadischer Ernährungswissenschaftler (DC), dass eine vernünftig geplante vegetarische Kostform **gesundheitsförderlich** und dem Nährstoffbedarf angemessen ist, sowie **einen gesundheitlichen Nutzen** für die Prävention (Vorbeugung) und Behandlung bestimmter Erkrankungen hat.“



2009 hat die **ADA** („American Dietetic Association“, Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) ein überarbeitetes Positionspapier über die vegetarische und vegane Ernährung publiziert und ihre Empfehlung für diese Ernährungsformen bestärkt. Sie kommt zu dem Schluss, dass vegetarische Ernährungsformen einschliesslich **veganer Ernährung** – sofern richtig durchgeführt –, **gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende sind und sogar chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht und Diabetes vorbeugen und behandeln helfen können.**



Eine der grössten epidemiologischen Studien (China Study) über Ernährung und Gesundheit:

„Im Grunde sind wir eine vegetarische Art“, stellt Dr. Colin Campbell von der Cornell-Universität fest. Untermauern kann er dies mit einer 920 Seiten starken Studie aufgrund von eindeutigen Zahlen, das Ergebnis einer epidemiologischen Studie in China.

Demnach steht fest: **Unsere Ernährung macht uns krank.**



Eine der grössten epidemiologischen Studien (China Study) über Ernährung und Gesundheit:

Nicht nur **Herz und Kreislaufmiseren** haben wir unseren Steaks und Eiern, Sahnesossen und Käseaufläufen zu verdanken, sondern auch die **häufigsten Krebsarten, Diabetes, Osteoporose (Knochenschwund) und viele Stoffwechselkrankheiten** sind ernährungsbedingt.

Beispiel: Osteoporose hat nach der Studie nichts mit Kalziummangel zu tun. Die Chinesen nehmen nur halb so viel Kalzium wie die Amerikaner zu sich, und trotzdem ist Osteoporose in China fast unbekannt. Allerdings sind bei Chinesen Pflanzen und nicht wie im Westen Milchprodukte der Kalziumlieferant.



Dr. T. Colin Campbell, Autor der Ernährungsstudie „**The China Study**: Alarmierende Auswirkungen für die Ernährung, Gewichtsabnahme und langfristige Gesundheit“ bietet eine einfache Möglichkeit, die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung zu erklären:

„Die überwiegende Mehrheit aller Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Formen von degenerativen Erkrankungen können mit der Durchführung einer pflanzlichen Ernährung einfach verhindert werden.“



Die **PCRM**

„The **P**hysicians' **C**ommittee for **R**esponsible **M**edicine“
(Ärztekommission für verantwortungsbewusste Medizin)
ist eine der grössten gemeinnützigen Ärzteorganisationen,
die präventive Medizin fördert, klinische Forschung
durchführt und höhere Standards für Ethik und Effizienz in
der Forschung fördert.

**Die PCRM empfiehlt die vegane Ernährung als die
gesündeste Ernährung** und begründet dies auch
logisch nachvollziehbar.



Zitat PCRM:

„**Vegane Ernährung**, die keine tierlichen Produkte enthält, ist **sogar gesünder als vegetarische Ernährung**.

Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin und sogar weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Ernährung, weil sie keine Milchprodukte und Eier enthält. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge der Nahrung aus tierlichen Quellen in der Ernährung verringert wird, **was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.**“

Vegan



Die Analyse und Bewertung der Fakten sind **eindeutig:**

Eine richtig durchgeführte, abwechslungsreiche **vegane Ernährung ist die gesündeste Kostform.**