

Studie der Loma Linda Universität: Vegetarier leben gesünder

Lüneburg, 29.04.2011/APD Vegetarier erkranken seltener an einem metabolischen Syndrom als Nichtvegetarier. Zu diesem Ergebnis kommt die zweite „Adventist Health Study“, die seit 2002 vom Fachbereich „Public Health“ (Gesundheitswesen) der Loma Linda Universität der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Südkalifornien/USA durchgeführt wird. Die Auswertung wurde laut Online-Dienst der Gemeindezeitschrift „adventisten heute“ im Fachjournal „Diabetes Care“ (2011, 10.2337/dc10-1221) veröffentlicht und in den Online-Ausgaben vom „Deutschen Ärzteblatt“ (14.4.) und dem „Focus“-Magazin (15.4.) kommentiert.

Das metabolische Syndrom ist hauptsächlich ein Krankheitsbild der Industriestaaten und entwickelt sich aus einem westlichen Lebensstil, charakterisiert durch zu kalorienreiche Ernährung und einen Mangel an körperlicher Bewegung. Es gilt als der entscheidende Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten. Die vier Faktoren des sogenannten „tödlichen Quartetts“ sind Übergewicht, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte und Insulinresistenz. Wie die Studie der Loma Linda Universität zeigt, haben Vegetarier ein um 36 Prozent geringeres Risiko als Nichtvegetarier, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln.

An der Studie nahmen 773 Erwachsene mit einem Durchschnittsalter von 60 Jahren teil, die nach dem Zufallsprinzip aus 100.000 Siebenten-Tags-Adventisten in den USA und Kanada ausgewählt wurden. Diese hatten bereits an der ersten „Loma Linda University’s Adventist Health Study“, einer Langzeitstudie, die Daten zu Gesundheit und Lebensstil von dortigen Adventisten erfasste, teilgenommen. Sie ergab, dass die von vielen Adventisten praktizierte gesunde Ernährung und

Lebensweise einschließlich des Verzichts auf Rauchen und Alkoholgenuss zu einer um mehrere Jahre höheren Lebenserwartung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung führt.

35 Prozent der 773 für die zweite Studie ausgewählten Personen waren Vegetarier. 25 Prozent von ihnen hatten das metabolische Syndrom. Bei den Halbvegetariern, die ab und zu Fisch oder Fleisch aßen, waren es 37 Prozent, bei den Fleischessern 39 Prozent.

Im Schnitt waren die Vegetarier und Halb-Vegetarier drei Jahre älter als die Nicht-Vegetarier. Trotz ihres leicht höheren Alters hatten sie einen niedrigeren Cholesterinspiegel, bessere Blutzucker- und Blutdruckwerte sowie einen geringeren Hüftumfang und Body-Maß-Index (BMI). Halb-Vegetarier hatten einen deutlich niedrigeren BMI und Hüftumfang, verglichen mit denjenigen, die regelmäßig Fleisch aßen.

„Die Studie zeigt erneut, dass sich die Ernährung positiv auf viele der wichtigsten kardiovaskulären Risikofaktoren auswirkt, die zum metabolischen Syndroms gehören“, betonte Dr. med. Gary Fraser, Hauptforscher der „Adventist Health Study 2“. „Der Trend hin zur pflanzlichen Ernährung ist eine sehr vernünftige Entscheidung.“ Laut Dr. Fraser hätten nach Berücksichtigung der Unterschiede durch Alter, Geschlecht, Ethnie, körperliche Bewegung und Kalorienzufuhr Vegetarier ein um 56 Prozent vermindertes Risiko hinsichtlich der Stoffwechselstörung, die häufig der Vorläufer des Typ-2-Diabetes mellitus ist.

Der Text kann kostenlos genutzt werden. Veröffentlichung nur mit eindeutiger Quellenangabe „APD“ gestattet!