

Studie: Falsche vegetarische Ernährung erhöht die Sterblichkeit stärker als moderater Fleischkonsum in einer gesunden Ernährung

Ein hoher Verzehr ultraverarbeiteter Lebensmittel wird mit der Entstehung von Atemwegs-, Nierenerkrankungen und neurologischen Beeinträchtigungen in Verbindung gebracht – insbesondere Alzheimer und Parkinson. Viel rotes Fleisch dagegen kann das Risiko für Krebs und Herz-Kreislaufkrankheiten erhöhen. Die Sterblichkeitsrisiken dieser Ernährungsweisen wurden in der Studie mit denen einer gesunden Ernährung ins Verhältnis gesetzt und bewertet.

Eine der größten Studien auf diesem Forschungsgebiet

Im Vergleich zu den bisherigen Studien, in der die gesundheitlichen Auswirkungen ultraverarbeiteter und tierischer Lebensmittel untersucht wurden, war diese Studie mit über 77 000 Teilnehmern eine der umfangreichsten. Außerdem wurde eine Vielzahl von Ernährungsformen berücksichtigt, darunter vegetarische und nicht-vegetarische. Darüber hinaus machten die Probanden Angaben zu Gewicht, Krankengeschichte, Alkoholkonsum, Schlaf, Bewegung, Lebensstil etc. Siebeneinhalb Jahre später waren 9293 Personen verstorben. Um eine noch größere Erkenntnis zu erlangen, entwickelten die Wissenschaftler ein statistisches Modell, das ihnen half, jede Variable unabhängig von anderen zu betrachten, darunter spezifisch die Aufnahme von ultraverarbeiteten Lebensmitteln. Die Ergebnisse der Studie, die ein Teil der Adventist Health Study-2 ist, wurden aktuell im Fachmagazin *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht.[1]

Ergebnisse der Studie

Als Ergebnis wurde festgehalten, dass Menschen, die 50 Prozent ihrer Gesamtkalorien aus ultraverarbeiteten Lebensmitteln bezogen, eine um 14 Prozent erhöhte Sterblichkeit aufwiesen, verglichen mit Menschen, die nur 12,5 Prozent ihrer Gesamtkalorien aus ultraverarbeiteten Lebensmitteln bezogen. Zum Vergleich: Wer täglich etwa 40 Gramm rotes Fleisch verzehrt, erhöhe sein Sterberisiko „nur“ um 8 Prozent – sofern er ultra-verarbeitete Lebensmittel weitgehend meidet.

„Ungesunde Vegetarier – gesunde Nicht-Vegetarier“

„Unsere Studie zeigt, dass es möglich ist, ein ungesunder Vegetarier oder ein gesunder Nicht-Vegetarier zu sein“, so Gary Fraser, MBChB, PhD, einer der Studienautoren und Professor an der Loma Linda University School of Medicine and School of Public Health. Sein Fazit: „Es scheint, dass der Anteil an ultra-verarbeiteten vegetarischen Lebensmitteln in der Ernährung in Bezug auf das Sterberisiko tatsächlich wichtiger ist als der Anteil an tierischen Lebensmitteln.“

„Wenn Sie daran interessiert sind, länger zu leben, sollten Sie eine Ernährung mit stark verarbeiteten Zutaten vermeiden“, so Fraser abschließend. „Machen Sie zudem rotes Fleisch zur Ausnahme. So einfach ist das.“[ii]

Loma Linda University Health

Die 1905 gegründete Loma Linda University Health, eine Institution der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, umfasst die acht Fakultäten der Loma Linda Universität (mit mehr als 4.400 Studierenden aus über 80 Ländern), die sechs Krankenhäuser des LLU Medical Center sowie mehr als 1.000 Fakultätsärzte in Südkalifornien. Loma Linda University Health bietet nach eigenen Angaben über 100 akademische Programme an und versorgt jährlich über 40.000 Patienten stationär und 1,5 Millionen ambulant.

[i] Orlich MJ, Sabate J, Fraser GE, et al. (2022) Ultra-processed food intake and animal-based food intake and mortality in the Adventist Health Study-2. The American Journal of Clinical Nutrition

[ii] Diese Meldung bezieht sich auf eine Pressemitteilung von Loma Linda University Health, siehe <https://news.llu.edu/research/study-associates-higher-mortality-with-eating-lots-of-ultra-processed-foods-red-meat>