

Anhang A

Der Mythos vom Vegetarismus

Einige Leser werden vielleicht widersprechen, wenn ich die gesunden Eigenschaften von Fleisch überschwänglich lobe; sie werden auf Studien verweisen, die gezeigt haben, dass Vegetarier seltener eine Herzkrankheit erleiden. Und tatsächlich gibt es Untersuchungen, die zu der Erkenntnis gekommen sind, dass bei Vegetariern die KHK-Häufigkeit geringer ist; allerdings gibt es keinerlei Hinweise darauf, dass dies Phänomen etwas mit ihrem Verzicht auf Fleisch zu tun hat.

An den am häufigsten zur Untermauerung vegetarischer Ernährung zitierten Studien waren in Kalifornien lebende Sieben-Tags-Adventisten beteiligt. Das wissenschaftliche Interesse an dieser Bevölkerungsgruppe wurde geweckt, weil Zahlen aus den frühen 1970er Jahren zeigten, dass die Sieben-Tags-Adventisten deutlich seltener an einer Krebserkrankung starben als Nicht-Adventisten. Mitglieder dieser Religionsgemeinschaft sind angehalten, auf den Genuss von Alkohol und Tabak zu verzichten und die meisten lehnen auch den Verzehr von Schweinefleisch ab. Darüber hinaus sind etwa die Hälfte der Sieben-Tags-Adventisten Ovo-Lakto-Vegetarier, d.h. sie essen viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Nüsse und meiden Kaffee oder Tee.

Eine 1999 veröffentlichte Studie mit über 34 000 Sieben-Tags-Adventisten aus Kalifornien kam zu dem Ergebnis, dass bei Vegetariern das Risiko von Bluthochdruck, Diabetes, Arthritis, Darm- und Prostatakrebs und anderer tödlich verlaufender Erkrankungen geringer ist, bei Männern auch das Risiko einer tödlichen KHK. Auch hier zeigten sich bei Vegetariern gesündere Ernährungsgewohnheiten – die mit ihrem mangelnden Fleischkonsum allerdings nichts zu tun haben – als bei ihren Fleisch essenden Mitmenschen. Die Vegetarier konsumierten mehr Tomaten, Nüsse und Obst, aber weniger Kaffee und Donuts als Nicht-Vegetarier. Nicht-vegetarische Sieben-Tags-Adventisten tranken auch zwanzig Mal häufiger alkoholische Getränke als ihre vegetarischen Glaubensbrüder.¹ Wie schon eine frühere Studie über die Adventisten aus dem Jahr 1975, so zeigten auch diese Beobachtungen eindeutig, dass sich diejenigen, die auf Fleisch verzichteten, auch anderweitig gesund ernährten.²

Dieser Eindruck wurde dadurch bestärkt, dass mit einem gestiegenen Fleischverzehr nicht nur viele der oben erwähnten Krankheiten zunahmen, sondern auch die Fettleibigkeit. Es ist bekannt, dass Fettleibigkeit das Risiko einer Herz- oder Krebserkrankung erhöht. Der Fleischverzehr hat dagegen nicht das Geringste mit der Ansammlung übermäßigen Körperfetts zu tun; verschiedene klinische Studien haben ergeben, dass der Körper oft deutlich mehr Gewicht verliert, wenn die Kohlehydrate in der Nahrung durch stark proteinhaltige Nahrungsmittel wie Rind- oder Geflügelfleisch ersetzt werden.^{3,4} Eine finnische Studie mit einer Laufzeit von einem Jahr, bei der die Forscher den jeweiligen Gewichtsverlust bei einer lakto-vegetarischen und einer nicht-vegetarischen Diät verglichen, konnte ebenfalls nicht bestätigen, dass eine vegetarische Ernährung zu einer besseren Fettverbrennung führt. Tatsächlich führte die nicht-vegetarische Ernährung zu einem etwas größeren Gewichtsverlust als die vegetarische (10,4 kg verglichen mit 9,2 kg).⁵ Der größere Fleischverzehr fettleibiger Sieben-Tags-Adventisten war nur eines von mehreren Merkmalen, das bei einer weniger gesunden Lebensführung zu beobachten war. Warum sollte man das Fleisch herausgreifen, wenn es noch so viele andere Verdächtige gab?

Was zeigen andere Studien?

Wie sieht es bei anderen umfassenden Studien aus, die mit anderen Bevölkerungsgruppen durchgeführt wurden, und bei denen Vegetarier und Nicht-Vegetarier zum Vergleich ihrer Sterblichkeitsraten herangezogen wurden?

Es hat drei solcher Studien gegeben, alle wurden in Großbritannien durchgeführt: die »Health Food Shoppers«-Studie, die »Oxford Vegetarian«-Studie und die »EPIC-Oxford«-Studie. Die »Health Food Shoppers«-Studie, an der fast 10 000 Kunden von Bioläden teilnahmen, ergab nach einem Beobachtungszeitraum von 17 Jahren eine ähnlich hohe Gesamtsterblichkeitsrate bei Vegetariern und Nicht-Vegetariern.⁶

Die »Oxford Vegetarian«-Studie verglich mehr als 6800 Vegetarier und Nicht-Vegetarier und kam zu dem Schluss, dass bei der ersten Gruppe nach Ablauf von zwölf Jahren die Gesamt-Sterblichkeit um 20 Prozent niedriger lag.⁷ Nachfolgeuntersuchungen in jüngerer Zeit durch die Autoren der Oxford-Studie haben jedoch ergeben, dass es bei der Gesamt-Sterblichkeit keinen Unterschied mehr gab. Allein bei Todesfällen nach psychiatrischen und neurologischen Erkrankungen zeigte sich noch ein deutlicher Unterschied, sie waren bei Vegetariern 2,5 Mal häufiger.⁸

Die »EPIC-Oxford«-Studie mit 56.000 Probanden ergab nach 5,9 Jahren ebenfalls keinen Unterschied in der Gesamt-Sterblichkeit zwischen Vegetariern und Nicht-Vegetariern. Bei Vegetariern war die Sterblichkeit nach Krebserkrankungen und Schlaganfällen leicht erhöht.⁹

Entgegen weit verbreiteten Behauptungen ergaben die genannten Studien, dass der Vegetarismus keinen Schutz vor Schlaganfällen, Brust-, Dickdarm-, Lungen-, Magen- oder Prostatakrebs gewährt. Bei Vegetariern war die Sterblichkeit nach koronarer Herzerkrankung unbedeutend niedriger, aber der Verzicht auf Fleisch kann den Unterschied kaum erklären. Bei der »Health Food Shoppers«- und den Oxford-Studien war der Anteil der Raucher bei den Vegetariern niedriger als bei den Nicht-Vegetariern. Bei der Oxford-Studie hatten die Vegetarier ein niedrigeres Gewicht, tranken weniger Alkohol und bewegten sich mehr. Bei EPIC-Oxford fehlen Angaben über körperliche Bewegung, aber bei dieser Studie rauchten die Vegetarier weniger und waren seltener übergewichtig. Ähnlich wie bei den Sieben-Tags-Adventisten, so sind auch hier die Ergebnisse dadurch verzerrt, dass die Vegetarier im Allgemeinen sehr gesundheitsbewusst sind, weniger Zigaretten rauchen, weniger Alkohol trinken und sich regelmäßiger bewegen.

Die Bedeutung von nicht-ernährungsbezogenen Faktoren bei der geringeren Häufigkeit von Herzerkrankungen bei Vegetariern wird durch die Ergebnisse einer großen am *Deutschen Krebsforschungsinstitut* durchgeführten Studie weiter bestätigt. 1978 begann die Beobachtung von 1904 Vegetariern, von denen 225 während der folgenden elf Jahre verstarben. Da bei einer gleich großen Gruppe von durchschnittlichen Deutschen 470 Todesfälle zu erwarten gewesen wären, wird diese Studie oft zur Untermauerung des Vegetarismus zitiert. Aber diese Studie ließe sich von einem rationalen Kommentator keinesfalls als Beleg dafür zitieren, dass der Verzicht auf Fleisch positiv zu bewerten sei. Denn zunächst einmal fanden die Forscher beim Vergleich der Todesraten zwischen strikten Vegetariern, die nie Fleisch aßen und »gemäßigten« Vegetariern, die nur hin und wieder Fleisch oder Fisch aßen, bei beiden Gruppen ähnlich hohe Sterberaten nach Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie aufgrund sonstiger Erkrankungen.

Weiterhin rauchten nur vier Prozent der Männer und drei Prozent der Frauen, die an dieser Studie teilgenommen hatten; die entsprechende Zahl bei den übrigen Deutschen lag bei 41 bzw. 26 Prozent. Die teilnehmenden Vegetarier waren im Durchschnitt besser ausgebildet und meistens in qualifizierten Jobs beschäftigt als die Allgemeinbevölkerung. Sie hatten auch deutlich seltener Übergewicht.¹⁰ Es überrascht also nicht, dass die Sterblichkeit in dieser Gruppe niedriger war als in der Allgemeinbevölkerung!

Als die Autoren die Wirkung verschiedener Störfaktoren untersuchten, stellten sie fest, dass der bei weitem stärkste Hinweis auf eine zukünftige niedrigere Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit ein höherer Grad körperlicher Aktivität war.¹¹

Die deutsche Studie bestätigt also lediglich, was in vielen anderen bereits bewiesen wurde: dass es die Lebenserwartung erhöht, wenn man körperlich aktiv ist, Übergewicht vermeidet und keine Zigaretten raucht. Die Behauptung, ein nährstoffreiches Produkt wie Fleisch zu meiden, verlängere durch irgendeine bizarre Verdrehung des Stoffwechsels das Leben, ist ein Paradebeispiel für schamlose Unwissenschaftlichkeit.

Es muss auch betont werden, dass Studien mit Fleischessern mit einer überdurchschnittlich gesundheitsbewussten Lebensweise ähnliche oder gar noch bessere Sterblichkeitsraten aufweisen als die erwähnten Studien mit Vegetariern. Eine Studie mit einer Laufzeit von acht Jahren mit über 5200 Mormonen-Priestern aus Kalifornien hat ergeben, dass die Krebs-Sterblichkeitsrate um 53 Prozent, die Sterblichkeitsrate nach Herz-Kreislaufkrankungen um 48 Prozent und die allgemeine Sterblichkeitsrate um 53 Prozent niedriger war als bei der übrigen weißen Bevölkerung in Kalifornien. Bei den Priestern im mittleren Alter, die sich an die drei wichtigsten Gesundheitsregeln hielten, nämlich nie Zigaretten zu rauchen, sich regelmäßig körperlich zu bewegen und ausreichend Schlaf zu bekommen, war die Senkung sogar noch deutlicher; die Todesfälle nach Krebs- oder Herz-Kreislaufkrankungen und insgesamt lagen bei dieser Gruppe um 66, bzw. 86 und 78 Prozent niedriger!¹²

Bei einer anderen Studie aus Kalifornien, dieses Mal mit der Beteiligung von Einwohnern des Bezirks Alameda, ergab sich nach einem Ablauf von zehn Jahren, dass die stärksten Indikatoren für ein langes Leben die folgenden waren:

- 1) *nie Zigaretten rauchen;*
- 2) *regelmäßige körperliche Bewegung;*
- 3) *mäßiger oder gar kein Alkoholkonsum;*
- 4) *regelmäßig sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen und*
- 5) *auf ein vernünftiges Gewicht achten.*¹³

Trotz der lautstark vorgetragenen Behauptungen aktiver Vegetarier, die keineswegs davor zurückschrecken, die Wahrheit zu verdrehen, wenn es in ihre Pläne passt, bleibt die Tatsache bestehen, dass der Vegetarismus *nicht* zu einem Rückgang der Krebs- oder Gesamtsterblichkeit geführt hat – auch dann nicht, wenn man die mit wertlosen Stoffen überladene westliche Diät als Standard nimmt! Es gibt auch keine zuverlässigen Beweise dafür, dass Fleisch beim Entstehen der Herzkrankheit eine Rolle spielt. Ganz im Gegenteil: Fleisch ist die wichtigste Quelle bestimmter Nährstoffe, die für eine optimale Arbeit des Herz-Kreislaufsystems wesentlich sind, darunter Carnitin, Taurin, Prolin, Carnosin, die B-Vitamine und – beim Verzehr von Innereien – auch CoQ10 (Gehirn, Nieren, Leber) und Omega-3-Fette (Gehirn).

Quellen

1. Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. *American Journal of Clinical Nutrition*, September 1999; 70 (3): 532S-538S.
2. Phillips RL. Role of lifestyle and dietary habits in risk of cancer among Seventh-Day Adventists. *Cancer Research*, November 1975; 35: 3513-3522.

3. Layman DK, et al. Dietary protein and exercise have additive effects on body composition during weight loss in adult women. *Journal of Nutrition*, August 2005; 135: 1903-1910.
4. Layman DK, et al. A reduced ratio of dietary carbohydrate to protein improves body composition and blood lipid profiles during weight loss in adult women. *Journal of Nutrition*, Februar 2003.133: 411-417.
5. Hakala P, Karvetti RL. Weight reduction on lactovegetarian and mixed diets. Changes in weight, nutrient intake, skinfold thicknesses and blood pressure. *European Journal of Clinical Nutrition*, Juni 1989; 43 (6): 421-430.
6. Key TJ, et al. Dietary habits and mortality in 11 000 vegetarians and health conscious people: results of a 17 year follow up. *British Medical Journal*, 28. September 1996; 313 (7060): 775-779.
7. Thorogood M, et al. Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters. *British Medical Journal*, Juni 1994; 308: 1667-1670.
8. Key TJ, et al. Mortality in vegetarians and non-vegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999; 70 (S): 516S-524S.
9. Key TJ, et al. Mortality in British vegetarians: review and preliminary results from EPIC-Oxford. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2003; 78: 533S-538S.
10. Chang-Claude J, et al. Mortality pattern of German vegetarians after 11 years of follow-up. *Epidemiology*, September 1992; 3 (5): 395-401.
11. Chang-Claude J, et al. Dietary and lifestyle determinants of mortality among German vegetarians. *International Journal of Epidemiology*, April 1993; 22 (2): 228-236.
12. Enstrom JE. Health practices and cancer mortality among active California Mormons. *Journal of the National Cancer Institute*, 6. Dezember 1989; 81 (23): 1807-1814.
13. Enstrom JE, et al. The relationship between vitamin C intake, general health practices, and mortality in Alameda County, California. *American Journal of Public Health*, September 1986; 76 (9): 1124-1130.