



Fleischessen macht krank

Fleisch ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ein überflüssiges Nahrungsmittel. Es besteht heute unter Fachleuten kein Zweifel mehr, dass mit einer fleischlosen, vegetarischen Ernährung eine optimale Deckung des Nährstoffbedarfs gewährleistet ist. Dies gilt für alle Altersgruppen. Bei einigen Erkrankungen, z.B. Bluthochdruck, Rheuma, Fettstoffwechselstörungen, ist eine vegetarische Lebensweise sogar eine der sinnvollsten therapeutischen Maßnahmen überhaupt. Wie es jeder mit dem Fleischessen halten möchte, bleibt ihm selber überlassen; allerdings muss man sich auch über die Folgen des Fleischessens für die eigene Gesundheit im Klaren sein. Denn der Konsum von Fleisch, Wurst und Fisch ist ein Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen:

Fleisch begünstigt Diabetes

Eine hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren kann zu einer Insulinresistenz führen und begünstigt das Entstehen von Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Generell enthalten tierische Produkte sehr viele gesättigte Fettsäuren.

Fleisch verursacht Übergewicht

Gesättigte Fettsäuren begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Übergewicht gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen u.a.m.

Fleisch schädigt die Knochen

Fleischprodukte enthalten durchschnittlich mehr Phosphor als Calcium. Ein erhöhtes Phosphor/Calcium-Verhältnis hat eine verstärkte Freisetzung von Calcium aus den Knochen zur Folge. Wie einige Studien gezeigt haben, besteht ein enger Zusammenhang zwischen einer hohen Phosphataufnahme mit der Nahrung und einem erhöhten Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche.

Fleisch ist ein Risikofaktor für Krebs

Die NIH, die größte medizinische Forschungseinrichtung der Welt, stellte 2001 ein erhöhtes Krebsrisiko bei Verzehr von rotem Fleisch fest. Argentinien und Uruguay gehören zu den größten Rindfleischkonsumenten der Erde und gehören gleichzeitig zu den Ländern mit der höchsten Rate an Brust- und Darmkrebs. Aus einer Studie der Universität von Minnesota, die im September 2002 veröffentlicht wurde, geht hervor, dass der Verzehr von gegrilltem rotem Fleisch die Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs fördert. Eine große Europäische Ernährungsstudie der Epic wies 2006 nach, dass Menschen mit einer Helicobacter-Infektion, die zudem viel Fleisch essen, ein fünffach erhöhtes Magenkrebsrisiko haben. Weltweit ist Magenkrebs die zweithäufigste Krebstodesursache.

Fleisch fördert Entzündungen und Schmerzen

Tierische Produkte enthalten viel Arachidonsäure, woraus sich Entzündungsstoffe bilden.

Diese Stoffe können zur Entstehung von Neurodermitis, Dünn- und Dickdarmentzündungen, Asthma, Arthritis, Arthrose und Rheuma führen.

Fleisch begünstigt Herzinfarkt und Arteriosklerose

Eine zu hohe Eisenzufuhr, wie sie der Verzehr von rotem Fleisch mit sich bringt, ist eine gefährliche Quelle für freie Radikale, die die Blutgefäße schädigen. Speziell bei Männern steigt das Herzinfarkttrisiko.

Schadet Fleischessen der Intelligenz?

Eine eiweißreiche Ernährung führt zu einem Cortisolanstieg in Blutplasma und Speichel. Chronisch erhöhte Cortisol-Konzentrationen schädigen den Hippocampus, was zu einer deutlichen Verschlechterung des Gedächtnisses führt. Fleischesser haben nach einer Studie der Californischen Loma Linda University auch ein doppelt so hohes Risiko für Demenz-Erkrankungen.

Fischverzehr bewirkt keine Reduzierung des Sterblichkeitsrisikos.

In Studien wurde die Wirkung der Omega-3-Fettsäuren auf Herz, Kreislauf, Krebs und Gesamtsterblichkeit untersucht. Ein Forscherteam der englischen Universität East Anglia in Norwich stellte fest: Es gibt keinen schlagkräftigen Beweis dafür, dass Omega-3-Fettsäuren das Sterblichkeitsrisiko oder das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Ein Epidemiologe vom University College in London fand sogar deutliche Hinweise darauf, dass tierische Omega-3-Fettsäuren unter bestimmten Bedingungen Herzrhythmusstörungen fördern könnten.

Gefährliche Bakteriengifte in Gammelfleisch

Muffiges oder ranziges Fleisch kann mit Salmonellen, Staphylokokken oder enterohämorrhagischen E. coli besiedelt sein. Diese Bakterien produzieren starke Enterotoxine, die sogar Zellen der Darmwand und der Gefäße angreifen sowie blutige Durchfälle auslösen können. Hitze vermag den Giften – anders als den Bakterien selbst – nichts anzuhaben, geschweige denn Kälte. Toxine können auch ins Innere des Fleisches diffundieren, deshalb nützt Abspülen nichts.

Umweltgifte

Etwa 90 % aller Dioxine und Furane werden über tierische Nahrungsmittel aufgenommen. Im Laufe der Nahrungskette kommt es zu einer immer stärkeren Anreicherung schwer abbaubarer Schadstoffe, auch von Pestiziden aus der Massentierhaltung. Das »Endglied« Mensch kann dann eventuell gesundheitsschädigende Mengen der Schadstoffe aufnehmen. Nicht nur Umweltgifte, sondern z.B. auch radioaktives Cäsium ist vor allem im Wildschweinfleisch enthalten. Das Münchner Umweltinstitut hat im Jahr 2004 bei Schwarzwild noch **Spitzenwerte von 17.600 Becquerel pro Kilogramm Fleisch** gemessen. **Der Grenzwert für Lebensmittel liegt jedoch bei 600 Becquerel.**

Salmonellen

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat in einer Studie im März 2007 festgestellt, dass in Deutschland fast jede dritte Legehennenherde mit gefährlichen Salmonellen-Erregern verseucht ist.

Antibiotikaresistenz

Tiere in Massentierhaltung werden mit enormen Mengen von Antibiotika gefüttert. Mittlerweile haben Chemiker nachgewiesen, dass die in der Tierzucht verwendeten Antibiotika offenbar durch Gülledüngung von Pflanzen aufgenommen werden und so in die menschliche Nahrung gelangen - mit gefährlichen Konsequenzen: In Gegenden mit Viehwirtschaft kommen deutlich mehr Fälle von Antibiotikaresistenz vor. Wird also ein

Mensch schwer krank und benötigt ein Antibiotikum, so zeigt dieses keine Wirkung mehr.

BSE

Das Muskelfleisch geschlachteter Rinder wurde bisher immer als gesundheitlich unbedenklich eingestuft. Forscher auf der ganzen Welt konnten mittlerweile BSE-Prionen im Muskelfleisch nachweisen. Der Münchener Neuropathologe Prof. Kretschmar bezeichnete dies als beunruhigenden Befund, weil man nicht ausschließen könne, dass man sich mit dem Muskelfleisch anstecken kann.

Die Creutzfeld-Jakob-Erkrankung (CJD) gehört wie der Morbus Alzheimer zu den neurodegenerativen Erkrankungen, die von ihrem klinischen Bild her nicht immer eindeutig voneinander zu unterscheiden sind. An mehreren US-Universitäten wurden Studien an Verstorbenen durchgeführt, bei denen zu Lebzeiten von Fachärzten die Diagnose Morbus Alzheimer gestellt worden war. Das Brisante an den Studienergebnissen ist: In 3 - 13 Prozent der Fälle lag gar kein Morbus Alzheimer vor, sondern die Creutzfeld-Jakob-Erkrankung.

In den USA hat die Zahl der Menschen, die an Morbus Alzheimer verstorben sind, von 1979 bis zum Jahr 2000 um das 50-fache zugenommen. Im Jahr 2000 waren dies immerhin 50.000 Menschen. Momentan schätzt man die Zahl der Alzheimer-Erkrankten in den USA auf rund 4 Mio. Man muss deshalb realistischerweise davon ausgehen, dass bei der Creutzfeld-Jakob-Erkrankung eine erhebliche Dunkelziffer vorliegt.

Weitere Krankheitserreger

Durch die Jagd und die Massentierhaltung werden immer neue Krankheitserreger vom Tier auf den Menschen übertragen. Vogelgrippe und Sars, Aids und Ebola stammen z.B. ebenfalls von Tieren; die Zahl der gefährlichen Erreger scheint anzusteigen. Im britischen Medizinjournal „The Lancet“ war zu lesen: „Alle neuen Infektionskrankheiten der vergangenen 20 Jahre kamen aus dem Tierreich.“

Kluge Menschen essen weniger Fleisch

Je höher der IQ im Kindesalter, desto größer sei die Wahrscheinlichkeit, als Erwachsener Vegetarier zu sein. Selbst wenn Faktoren wie soziale Herkunft und Bildung statistisch bereinigt würden, verschwinde der Zusammenhang zwischen Intelligenz und Ernährung nicht, erklärten die Forscher im Fachblatt „British Medical Journal“.

Vegetarier sind gesünder

Vegetarier weisen günstigere Blutdruck- und Cholesterinwerte auf, haben weniger Gewichtsprobleme und sind weniger infekтанfällig. Ihre Harnsäurewerte liegen niedriger. Unter den Vegetariern gibt es wenig Gicht-Patienten und sehr selten Diabetiker. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist geringer. Es gibt weniger Gallenstein-Patienten. Auch das Risiko für Brust- und Dickdarmkrebs ist weitaus geringer. Und mancher, der zum Vegetarier wurde, hat binnen zwei bis drei Jahren seine Pollenallergie besiegt.

Bei Vegetariern ließen sich im Schnitt mehr Antioxidantien nachweisen als bei anderen Menschen. Menschen mit einem hohen Antioxidantien-Anteil in der Haut sehen jünger aus und haben weniger Falten.

Vegetarische Kost macht schlank

Wer sich vegetarisch ernährt und zudem Fett nur in Maßen zuführt, nimmt pro Woche rund ein Pfund ab - und das, ohne hungern zu müssen. Denn: Fleischlose Kost wird viel eher in Wärmeenergie als in Fett umgewandelt.

Vegetarier leben länger

Nach einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums haben Vegetarier ein drastisch verringertes Sterblichkeitsrisiko. 100 in der Altersgruppe der Studienteilnehmer zu erwartenden Todesfällen stehen nur 59 tatsächliche bei den Vegetariern gegenüber. Betrachtet man die männlichen Studienteilnehmer gesondert, so ist der positive Effekt mit nur 52 tatsächlichen Todesfällen noch ausgeprägter.



Namastè