



AKTUELL

### STUDIE DER UNIVERSITÄT SOUTHERN CALIFORNIA KORRELIERT KREBSRISIKO MIT DEM VERZEHR VON FLEISCH

Einer neuen Studie der University of Southern California zufolge hat der Konsum von Fleisch und Käse ebenso verheerende Auswirkungen auf die Gesundheit, wie das Rauchen von Zigaretten. Über annähernd zwei Jahrzehnte hinweg hatten Forscher der University of Southern California das Essverhalten von mehr als 6000 Erwachsenen über 50 Jahren beobachtet. Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken und an den Folgen zu sterben, ist bei einer Ernährung, die tierisches Protein beinhaltet, viermal höher als bei einer Ernährung, die nur sehr wenig beziehungsweise gar kein tierisches Protein beinhaltet - ein Sterblichkeitsrisikofaktor vergleichbar mit dem Rauchen von Zigaretten!

Die Forscher unterteilten die an der Studie Teilnehmenden in drei verschiedene Gruppen: Probanden mit überdurchschnittlich hohem Konsum von tierischem Protein, Probanden mit durchschnittlichem Konsum von tierischem Protein, und schließlich solche mit geringem beziehungsweise gar keinem Konsum von tierischem Protein. Es zeigte sich, dass das Risiko einem Krebsleiden zu erliegen und an den Folgen dieser Erkrankung zu sterben, bei den Teilnehmenden, die überdurchschnittlich viel tierisches Protein konsumierten, rund 74% höher war, als bei den Teilnehmenden, die nur sehr wenig beziehungsweise überhaupt kein tierisches Protein zu sich nahmen. Sogar bei einer durchschnittlichen Zufuhr von tierischem Protein war die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken noch immer dreimal höher als bei einer Ernährung, die ohne tierisches Eiweiß auskommt.

Die Studie, die Anfang März 2014 in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift Cell Metabolism veröffentlicht wurde, besagt weiterhin, dass der Konsum tierischer Produkte - wie Fleisch, Milch und Käse - nicht nur das Risiko an Krebs zu erkranken dramatisch erhöht, sondern, dass eine solche Ernährung generell die Wahrscheinlichkeit erhöht einen frühen Tod zu sterben oder an anderen Krankheiten, wie zum Beispiel Diabetes, zu erkranken.

Pflanzliches Protein, wie es zum Beispiel in Getreide, Hülsenfrüchten, Bohnen und Nüssen enthalten ist, hatte übrigens keine vergleichbaren negativen Auswirkungen auf die Gesundheit der Probanden wie tierisches Protein.

Quelle: University of Southern California: <http://news.usc.edu/59199/meat-and-cheese-may-be-as-bad-for-you-as-smoking/>