

Referenzen:

1. Thorogood, M., Mann, J., Appleby, P., McPherson, K.: *Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters*. British Medical Journal 1994;308:1667-71
2. Nagyova, A., et al.: *LDL oxidizability an antioxidative status of plasma in vegetarians*. Annals of Nutrition and Metabolism 42, S.328-332, 1998
3. Tricker, A.R. and Preussmann, R., 1990: *Chemical food contamination in the initiation of cancer*. Proc. of the Nutritional Society, 49:133-144
4. Sugimara, T.: *Carcinogenicity of mutogenic hetero-cyclic amines formed during cooking process*. Mutation Research 150:33-41
5. Bingham, S.A.: *Meat, starch and nonstarch poly-saccharides and large bowel cancer*. Am. J. Clin. Nutr. 48:762-7
6. Willet, Walter C., et al.: *Relationship of Meat, Fat and Fibre Intake to the Risk of Colon Cancer in Prospective Study among Women*. New England J. of Medicine, 333:24 (1990), S. 1664
7. World Cancer Research Fund in Zusammenarbeit mit dem American Institute für Cancer Research: *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective*. S. 457
8. Van der Meer, R., Beynen, A.C.: *Species-dependant responsiveness of serum cholesterol to dietary proteins*. J. Am. Oil Chem. Soc. 64:1172-1177 (1987)
9. Shavlik, G.W., Wingleth, D.X., Hubbard, R.W.: *Changes in levels of cholesterol associated with plasma amino acids in humans fed plant proteins*. Nutr. Rep. Int. 32:1047-1056
10. John Robbins: *Food Revolution*. Hans-Nietsch-Verlag, 2003, S.37
11. Castelli, W.: *Epidemiology of Coronary Heart Disease*. Am. J. of Medicin 76(2A)(1984):4-12
12. Ophir O., et al.: *Low Blood Pressure in Vegetarians and Non-Vegetarians*. Nutrition Research 5 (1985):1077-82
13. Phillips, R.: *Coronary Heart Disease Mortality among Seventh-Day Adventists with Differing Dietary Habits*. American Journal of Clinical Nutrition 31(1978): S.191-198
14. Choi, Hyon K., et al.: *Purine-Rich Foods, Dairy and Protein Intake, and the Risk of Gout in Men*. New England J. of Medicine Vol. 350:1093-1103
15. *Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets*. JADA. 2003; 103:748-765

Bitte senden Sie mir unverbindlich weitere Informationen:

Name:

Strasse:

PLZ + Ort:

Tel.:

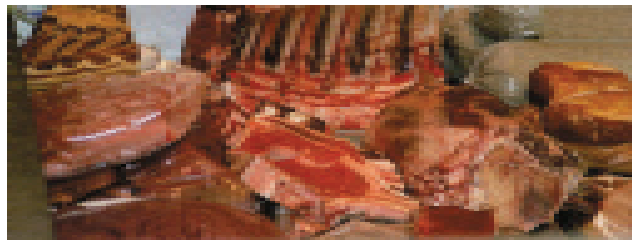
E-Mail:

Bemerkung:

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)
Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch-Egnach
Tel. +41 (0)71 477 33 77, Fax +41 (0)71 477 33 78
PC-Konto: 90-21299-7, www.vegetarismus.ch

«Die wissenschaftlichen Daten belegen einen Zusammenhang zwischen einer vegetarischen Ernährung und einem verringerten Risiko, an Übergewicht, Erkrankungen der Herzkranzgefässe, Bluthochdruck, Diabetes und manchen Krebsformen zu erkranken.»

American Dietetic Association (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) in ihrem Positionspapier zum Thema «Vegetarische Ernährung»¹⁵



Weitere Gründe für eine vegetarische Ernährung ...

... **Tierfabriken:** Je weniger Menschen Fleisch essen, desto weniger Tierfabriken sind nötig.

... **Tierquälerei:** Um der Nachfrage nach billigen tierischen Produkten entsprechen zu können, werden tierquälereische Methoden routinemässig angewendet (grausame Tiertransporte, Massentierhaltung ...).

... **sinnloses Töten:** Unzählige Menschen leben vegetarisch. Sie sind die lebenden Beweise, dass das Töten unserer leidensfähigen Mitgeschöpfe zur Befriedigung unseres Gaumens unnötig ist.

... **Aushöhlung ethischer Werte:** Tiere zu quälen und zu töten, nur um den eigenen Gaumen zu befriedigen, lässt sich mit keiner Ethik verantworten.

... **Nahrungsverschwendung:** Durch das Verfüttern wertvoller Lebensmittel an Schlachttiere, um deren Fleisch essen zu können, gehen 90% der eingesetzten Kalorien verloren. Diese Verlängerung der Nahrungskette über das Tier vernichtet riesige Mengen an Getreide und Hülsenfrüchten.

Fleisch

ein Stück Lebenskraft?



Vegetarier leben gesünder

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass Vegetarier durchschnittlich einen besseren Gesundheitszustand aufweisen als Fleischesser.

In einer der umfangreichsten Vegetarierstudien mit über 11 000 Teilnehmern stellte man fest, dass Vegetarier ein häufigeres Idealgewicht, niedrigere Blutdruck-, Blutfett- und Harnsäurewerte und eine bessere Nierenfunktion aufweisen. Die Sterberate war um 20%, die Krebs-todesrate sogar um 40% niedriger als bei der Fleisch essenden Kontrollgruppe.¹ Auch haben Vegetarier mehr antioxidative Substanzen wie Vitamin C, E und Beta-Carotin im Blut als Fleischesser.² Diese Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen, welche mit verschiedensten Krankheiten in Verbindung gebracht werden.

Fleisch galt lange Zeit als Synonym für Kraft, Männlichkeit und als ein unverzichtbares Nahrungsmittel. Doch wissenschaftliche Studien weltweit zeigen schon seit längerem auf, dass Fleisch für einige der heute verbreiteten Zivilisationskrankheiten mitverantwortlich ist.

Fleisch fördert Krebs

In vielen wissenschaftlichen Studien ist zu erkennen, dass Vegetarier ein zum Teil erheblich geringeres Risiko haben, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Ein Grund für das erhöhte Krebsrisiko durch Fleisch dürften neben dem Fettgehalt die Substanzen sein, welche beim Braten, Grillen und Räuchern von Fleisch entstehen. Dabei bilden sich potentielle gesundheitsschädliche Stoffe wie heterozyklische Amine, die für das Auftreten von verschiedenen Krebsarten und die Schädigung des Herzmuskels verantwortlich gemacht werden.^{3, 4, 5} Heterozyklische Amine sind ein Risikofaktor für mehrere Tumorarten, insbesondere für Darmkrebs. Daher ist es keine Überraschung, dass Dickdarmkrebs besonders mit dem Fleischkonsum in Verbindung steht. Das Darmkrebsrisiko liegt bei Frauen, die täglich rotes Fleisch essen, um 250% höher als bei Frauen, die seltener als einmal pro Monat Fleisch essen.⁶ Doch auch mit anderen Krebsarten, vor allem mit Prostata-, Brust- und Nierenkrebs, wird Fleisch in Verbindung gebracht.⁷

Vegetarische Ernährung schützt Ihr Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigsten Todesursachen in den Industrieländern. Von diesen Krankheiten sind Vegetarier deutlich weniger betroffen.

Ein Hauptgrund ist die geringere Aufnahme der gesättigten, tierischen Fette und die vermehrte Aufnahme pflanzlicher Nahrungsmittel, welche den (LDL-)Cholesterinspiegel senken. Faserstoffe, pflanzliche Öle, sekundäre Pflanzenstoffe und Sojaprotein gehören zu den Nahrungsmitteln, welche den Cholesteringehalt senken können. Gesättigte, tierische Fettsäuren und tierische Proteine dagegen erhöhen den (LDL-)Cholesterinspiegel.^{8, 9} Ein wichtiger Risikofaktor für Herzerkrankungen ist das Verhältnis des Gesamtcholesterins zu einer bestimmten Form von Cholesterin, dem HDL (High-Density Lipoprotein). Je grösser dieser Wert ist, umso grösser ist die Gefahr, an einem Herzleiden zu erkranken. Das ideale Verhältnis von Gesamtcholesterin zu HDL wäre 3 zu 1 oder weniger. Bei amerikanischen Männern beträgt dieses Verhältnis jedoch durchschnittlich 5 zu 1;¹⁰ bei Vegetariern liegt es bei 3 zu 1.¹¹

Ähnliche Ergebnisse sind beim Blutdruck zu bemerken. Noch grösser ist der Unterschied bei stark überhöhtem Blutdruck, der bei Fleischessern 13-mal häufiger vorkommt als bei Vegetariern.¹²

In einer umfangreichen Studie mit über 24 000 Testpersonen fand man heraus, dass Fleischesser dreimal häufiger an Herzinfarkt sterben als Vegetarier.¹³

«Eine energie- und fettreiche Kost mit viel Fleisch und wenig Gemüse wird im Zusammenhang mit etwa einem Drittel aller Krebserkrankungen gesehen. Eine Korrelation zwischen Ernährungsgewohnheiten und Karzinominzidenz wurde bisher für achtzehn Tumorarten nachgewiesen.»

Ärzte-Zeitung, 26.11.1999

«Vegetarier ernähren sich am gesündesten. Sie haben von allen Bevölkerungsgruppen in den USA die niedrigste Rate an Erkrankungen der Herzkranzgefässe.»

Dr. med. William Castelli, Leiter der Framingham Health Study, der umfangreichsten Studie in der Geschichte der medizinischen Bevölkerung, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Herzkrankheiten beschäftigt.

Fleisch fördert weitere Krankheiten

Krebs ist nicht die einzige Krankheit, die mit dem Fleischkonsum in Verbindung steht. Klar erwiesen ist auch, dass Fleisch bei der Gelenkkrankheit Gicht eine grosse Rolle spielt. Denn Fleisch enthält grosse Mengen an Purinen. Beim Abbau dieser Purine entsteht Harnsäure. Werden zu viele Purine durch die Nahrung zugeführt oder kann die Harnsäure nicht in ausreichender Menge im Harn ausgeschieden werden, ist ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut die Folge. Dieser führt in den Gelenken zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen und so zu Gicht. Bei einer Studie mit über 47 000 Männern war die Gichtrate bei Männern mit hohem Fleischkonsum 40% höher als bei Männern mit niedrigem Fleischkonsum.¹⁴

Auch andere Krankheiten wie Gallensteine, Diabetes Typ 2, Osteoporose, Adipositas, Arthritis usw. werden mit tierischen Nahrungsmitteln in Verbindung gebracht.¹⁵

Fleisch ist kein Stück Lebenskraft

Entgegen der Meinung der Fleischindustrie ist Fleisch alles andere als ein Stück Lebenskraft. Ist das Tier tot beginnt der Körper zu verwesen. Isst man anstelle von Fleisch mehr Obst und Gemüse, profitiert man gleich doppelt für seine Gesundheit. Da Fleisch das Risiko für bestimmte Krankheiten erhöht, Obst und Gemüse sich hingegen vorbeugend auf ernährungsbedingte Krankheiten auswirken, kann so das Risiko für viele Krankheiten stark gesenkt werden.

