

ERNÄHRUNG UND GLOBALE GESUNDHEIT

EIN POSITIONSPAPIER



UNSERE FORDERUNG

Das Grüne Tierschutzforum Wien setzt sich ein für die aktive politische Förderung einer pflanzlich basierten Ernährungsweise in allen politischen Dimensionen: Policy, Politics und Polity. Durch eine politische und gesamtgesellschaftliche Wende hin zu einer pflanzlich basierten Lebensweise können drängende Probleme unserer Zeit gelöst werden: Tierschutz, Klimakrise und die globale Gesundheit stehen im Fokus dieser Forderung. Besonders wichtig zur Förderung dieser Trendwende sind die Beendigung der Steuerdiskriminierung auf pflanzliche Milchalternativen (Senkung der MwSt auf 10%) und das Zurverfügungstellen öffentlicher Forschungsmittel für Studien zur Erforschung der pflanzlichen Ernährung in Österreich.

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG HÄLT GESUND UND MACHT GESUND

HINTERGRUND

Wie die Wissenschaft belegt, stellt die Nutztierhaltung eines der wesentlichsten Probleme für das Weltklima dar. Doch nicht nur das Klima, auch die häufigsten menschlichen Krankheiten und Todesursachen sind eng mit dem übermäßigen Verzehr tierischer Lebensmittel verknüpft. Manche (Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen) sind offensichtlicher als andere (Antibiotikaresistenzen). Denn: Je höher der Konsum von tierischen Produkten ist, desto intensiver muss die Nutztierhaltung sein, um diesen Bedarf mit billigen Waren decken zu können. Dies führt zu einer gefährlichen Notwendigkeit: Intensivtierhaltung ohne den präventiven Einsatz von Antibiotika ist nicht machbar, da ein erkranktes Tier im dicht gedrängten Stall unweigerlich sofort alle anderen anstecken würde. Der flächendeckende Einsatz von Antibiotika ist so verbreitet, dass die Vereinten Nationen Antibiotikaresistenzen als globales Gesundheitsrisiko eingestuft haben. Es leiden also nicht nur die Tiere in diesem Produktionssystem, auch für Menschen – sogar jene, die sich vegetarisch oder vegan ernähren – stellt der Einsatz lebenswichtiger Medikamente in der Intensivhaltung eine ernsthafte Bedrohung dar. Das muss aber nicht so sein.

Eine Ernährungsweise mit Fokus auf vollwertigen unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln ist der Schlüssel zum Erhalt körperlicher Gesundheit, während ein hoher Verzehr tierischer Nahrungsmittel die Entstehung verschiedener Krankheiten aktiv fördert. Deswegen empfehlen namhafte internationale Ernährungsorganisationen wie der World Cancer Research Fund eine Ernährungsweise, bei der Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide am besten täglich verzehrt werden, da sich dadurch eine krebisrisikosenkende Wirkung erzielen lässt

und die häufigsten Zivilisationskrankheiten vermieden werden können.

Im Anhang finden sich kurze Zusammenfassungen der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den wichtigsten Krankheitsbildern, die alle gemeinsam haben, dass sie mit einem zu hohem Konsum tierischer Lebensmittel assoziiert werden:

(.) Herz-Kreislauf-Erkrankungen

(.) Diabetes Typ II

(.) Krebs

ANHANG

Herz- Kreislauf- Erkrankungen

Eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren kann den Cholesterinspiegel erhöhen und damit das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung. Das kann ein Herzinfarkt sein, oder auch – wenn die hirnversorgenden Arterien betroffen sind – ein Schlaganfall. Atherosklerotische Veränderungen der arteriellen Blutgefäße werden auch durch eine Ernährungsweise mit verursacht, die zu viel tierische Produkte enthält.

Lange schon ist bekannt, dass pflanzliche Nahrungsmittel vor der Entstehung von Herz- Kreislauf-erkrankungen aktiv schützen.

Neben anderen schützenden Faktoren (z.B.: Vegetarier:innen rauchen weniger) ist die Krankheitsrisikoreduktion für Vegetarier:innen vor allem auf die Vielzahl an protektiven Nährstoffen, die sie zu sich nehmen, zurückzuführen. Das sind ein Mehr an ungesättigten Fettsäuren, antioxidative Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und pflanzliches Protein. Zusätzlich ist das Weglassen von tierischem

Protein ein weiterer Faktor in der Risikoreduktion. Auch gibt es Beispiele von erfolgreichen Interventionsstudien, wo nur mittels einer Ernährungsumstellung therapiert wurde. In einer konnten die Teilnehmer mittels einer vollwertigen vegetarischen Kost und Veränderungen ihres Lebensstils (z.B.: Rauchverbot, mehr körperliche Aktivität) sogar einen signifikanten Rückgang der Gefäßverengungen erreichen.

Diabetes Typ II

Nicht nur das Herz leidet - Diabetes ist die Folge einer Fehlernährung und ist nicht nur erblich bedingt. Neben genetischen Faktoren spielen überhöhte Kalorienzufuhr, zu wenig Ballaststoffe, eine Ernährung mit zu hohem glykämischen Index und auch körperliche Inaktivität eine Rolle. Bewegungstherapie, Arzneimitteltherapie und Stoffwechselkontrolle sind drei Säulen in der Diabetestherapie – die vierte ist eine Ernährungsumstellung.

Auch hier werden ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte empfohlen. Meiden soll man hingegen fette Lebensmittel wie fettes Fleisch und Wurstwaren, fetten Käse und Fast Food, während pflanzliche Fette (z.B.: Öle, Nüsse, Samen) bevorzugt gegessen werden sollten. In einer der großen prospektiven Kohortenstudien war zwei Jahre nach Beginn der Studie zu beobachten, dass Veganer:innen verglichen mit Mischköstler:innen ein 62% und Lacto-Ovo-Vegetarier:innen ein 38% verringertes Diabetes Risiko haben. Ähnliche Trends sind auch in diversen anderen Studien zu beobachten, wenn auch mit nicht so großen Unterschieden. Die aktuelle Studienlage war für die Canadian Diabetes Association im Jahr 2016 Grund genug für von Diabetes mellitus 2 betroffene Menschen pflanzenbasierte Ernährungsformen als effektive Ernährungstherapie zu empfehlen.

Wie auch bei den oben diskutierten Krankheitsbildern weisen Untersuchungen aus der Ernährungswissenschaft Unterschiede bei den Krebsraten im Zusammenhang mit verschiedenen Ernährungsgewohnheiten auf.

KREBS

• Fleisch

Die WHO hat 2015 verarbeitetes Fleisch in die Kategorie 1A (definitiv krebserregend) und rotes Fleisch in Kategorie 2A (wahrscheinlich krebserregend) eingeordnet. Daran hat sich bis heute nichts geändert, auch wenn das Thema dem Anschein nach untergegangen ist. Rotes (z.B.: Schwein, Lamm, Rind) und verarbeitetes Fleisch (Wurstwaren) sollen demnach nur sehr wenig bis gar nicht konsumiert werden, möchte man das Risiko an Darmkrebs zu erkranken minimieren. Auf das (erhöhte) Darmkrebsrisiko durch den Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch weist auch die deutsche Gesellschaft für Ernährung hin. Verschiedene Mechanismen sind für die potenzielle krebserregende Wirkung von rotem und verarbeitetem Fleisch verantwortlich. Neben Zubereitungsarten von tierischem Muskelfleisch und den daraus entstehenden krebserregenden Stoffen sind es auch das in rotem Fleisch vorkommende Eisen (Häm Eisen) und die in verarbeitetem Fleisch vorkommenden Nitrosamine, die als kanzerogene Substanzen gelten.

Schützend für den Darm hingegen sind vor allem ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die ausschließlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln zu finden sind (Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse, Nüsse und Vollkorngetreidearten), da sie für eine schnelle Passage der Nahrung durch den Verdauungstrakt sorgen und voller gesundheitsfördernder Nährstoffe sind.

Auch Geflügel und Fisch kommen nicht ohne Bedenken davon, da sich bei der Zubereitung alles tierischen Muskelfleisches krebserregende Stoffe bilden können. Heterozyklische aromatische Amine (HAA) entstehen unter Wärmeeinwirkung durch die Zersetzung eiweißreicher Nahrung (Fleisch und Fisch). Die Konzentration der HAAs sind abhängig von der Zubereitungsart. Neben heterozyklischen aromatischen Aminen gibt es noch polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), die ebenfalls bei der Zubereitung von tierischem Protein entstehen. Natürlich gilt bei allen Nahrungsmitteln der Leitsatz „die Menge macht das Gift“ und trifft auch auf die soeben genannten

Beispiele (HAA, PAK) zu. In Labor- und Tierstudien wurde dennoch bestätigt, dass diese Stoffe kanzerogen wirken und Tumore auslösen. Das Darmkrebsvorkommen ist in westlichen Industriestaaten vielfach höher als unter jenen Weltbevölkerungen, die weniger Fleisch konsumieren.

- **Milch**

Die Wirkung von Milchprodukten auf den erwachsenen menschlichen Körper ist weniger klar als jene von Fleischwaren. Ähnlich wie beim Fleisch, enthalten Milch und Käse viel Cholesterin und sind somit eher ungünstig für den menschlichen Körper.

Die Harvard School of Public Health gibt an, dass Milchprodukte zwar das Darmkrebsrisiko minimieren (angenommen wird Calcium als protektiver Mechanismus) aber, dass sich für Männer das Prostatakrebsrisiko erhöht. Die Diskussion über den Zusammenhang von hormonabhängigen Krebserkrankungen bei Frauen und Milchkonsum ist bisweilen (noch) nicht so eindeutig. Gemäß der Harvard School of Public Health ist bei post- menopausalen Uteruskarzinomen eine Assoziation zu Milchprodukten gegeben, bei Brustkrebs allerdings ist man noch zurückhaltender wie man die unterschiedlichen Ergebnisse der Studien zu interpretieren hat. Scheint in einer prospektiven Kohortenstudie Milch - aber nicht Käse oder Joghurt - als Brustkrebsrisiko Multiplikator auf, ist in einer anderen Studie Milch kein weiterer Risikofaktor einmal an Brustkrebs zu erkranken.

Die Forschung bleibt aber weiterhin an Milch und den daraus gewonnen Produkten in Bezug auf das Krebsrisiko interessiert. Durch den internationalen Vergleich sieht man, dass der Konsum von Milchprodukten stark assoziiert ist mit der Rate an Brust- und Prostatakrebskrankungen und anderen Krebsarten. Als möglicher Mechanismus wird die Steigerung des Plasma IGF 1 diskutiert, das durch Milchprodukte stark begünstigt ist.

IGF 1 (Insuline like Growth Factor 1) ist ein Wachstumsfaktor, der dem Insulin in seiner Struktur sehr ähnlich ist und maßgeblich an der Steuerung des Zellwachstums beteiligt ist.

LITERATUR:

Adventist Health Studies: <https://adventisthealthstudy.org/>
(abgerufen am 25.4.2022)

Xu, X., Sharma, P., Shu, S. et al. (2021), Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. *Nature Food*, 724–732;
<https://www.nature.com/articles/s43016-021-00358-x>
(abgerufen am 28.9.2021)

United Nations - Health, Antimicrobial resistance a ,global health emergency,‘ UN, ahead of awareness week (United Nations)
<https://news.un.org/en/node/102551/antimicrobial-resistance-a-glob-al-health-emergency-un-ahead-of-awareness-week-2>
(abgerufen am 2.9.2021)

Eat wholegrains, vegetables, fruit and beans, (World Cancer Research Fund)
<https://www.wcrf.org/dietandcancer/eat-wholegrains-vegetables-fruit-and-beans/>
(abgerufen am 25.6.2021)

AICR’s Foods that Fight Cancer™ and Foods to Steer Clear Of, Explained, (American Institute for Cancer Research),
<https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/>
(abgerufen am 25.6.2021)

Leitzmann, Claus, Keller, Markus (Hg), 2020, Vegetarische und vegane Ernährung, 4. Auflage, Stuttgart, Verlag Eugen Ulmer

Frank B. Hu (2003), Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an overview, *American Journal of Clinical Nutrition*.,78(3 Suppl), 544–551
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12936948>
(abgerufen am 3.9.2021)

International Agency for research on Cancer, World Health Organization, Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat

https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/Mono-graphs-QA_Vol114.pdf

(abgerufen am 16.7.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE/ 4. „Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen“

<https://www.dge.de/index.php?id=52>

(abgerufen am 1.9.2021)

Nadia M. Bastide, Fabrice H. F. Pierre, Denis E. Corpet (2011), Heme iron from meat and risk of colorectal cancer: a meta-analysis and a review of the mechanisms involved, Cancer Prevention Research (Phila). Feb;4(2), 177-84 /

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21209396/>

(abgerufen am 2.9.2021)

Knasmüller, S., Parzefall, W., Schwab, C. (2001): Kanzerogene und gentoxische Substanzen in Lebensmitteln und natürliche Protektionsmechanismen. In: Journal für Ernährungsmedizin; 3 (1) (Ausgabe für Österreich), 5-16.

<https://www.kup.at/kup/pdf/691.pdf>

(abgerufen am 2.9.2021)

The Nutrition Source: Dairy – Dairy and Health/ Cancer (Harvard T.H. Chan School of Public Health) /

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/dairy/>

(abgerufen am 16.7.2021)

Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., and David S. Ludwig, M.D., Ph.D.(2020) Milk and Health, New England Journal of Medicine, 382:644-54

