Neue Studien bestätigen aktuelle Daten

Fleischverzehr kein Risikofaktor für Darmkrebs & Schlaganfall

15.10.15 **– Die aktuelle Auswertung einer niederländischen Studie ergab: Fleischkonsum ist kein Risikofaktor für Dickdarmkrebs [1]. Die Daten zeigen keinen statistisch signifikanten Unterscheid bei Darmkrebs zwischen Vegetariern und Fleischessern. Damit bestätigt auch diese Untersuchung die Ergebnisse einer jüngst publizierten Meta-Analyse von 27 unabhängigen Studien aus Amerika, Asien, Europa und Australien: Der Konsum von rotem Fleisch ist bei Dickdarmkrebs ein unbedeutender Faktor [2]. Bereits 2009 lieferte die Auswertung der aktuell wichtigsten, paneuropäischen Ernährungsstudie EPIC überraschende Ergebnisse: Vegetarier haben häufiger Darmkrebs als Fleischesser [3].**

Darüber hinaus ergab der spanische EPIC-Zweig im September 2015: kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem und unverarbeitetem rotem Fleisch mit Schlaganfall [4]. Auch diese Erkenntnis ist nicht neu: So zeigte unter anderem 2013 die Analyse von 57 Studien: Ein Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Herzkreislauferkrankungen ist nicht erkennbar [5].

Quellenangaben:

[1] Sci Rep. 2015 Aug 28;5:13484; Vegetarianism, low meat consumption and the risk of colorectal cancer in a population based cohort study

[2] J Am Coll Nutr. 2015 May 5:1-23; Red Meat and Colorectal Cancer: A Quantitative Update on the State of the Epidemiologic Science (siehe auch unten „Neue Meta-Analyse …")

[3] Am J Clin Nutr. 2009 May; 89(5):1620S-1626S; Cancer incidence in vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). „… but the incidence of colorectal cancer was higher in vegetarians than in meat eaters."

[4] Eur J Clin Nutr. 2015 Sep 30. doi: 10.1038/ejcn.2015.150. [Epub ahead of print] Unprocessed red meat and processed meat consumption and risk of stroke in the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC).

[5] Food Nutr Res. 2013 Oct 9;57. doi: 10.3402/fnr.v57i0.22790. Health effects associated with foods characteristic of the Nordic diet: a systematic literature review.

Weiterführende, themenaffine Studien:

Neue Meta-Analyse: Rotes Fleisch belanglos bei Darmkrebs (Pressemeldung, 13.05.2015)

Neue Studien -> Vegetarier leben nicht länger / Fleischverzehr ohne Einfluss auf koronare Herzkrankheiten (KHK) (Pressemeldung, 18.10.2014)

Neue Studie Med.Uni. Graz -> Vegetarier: Mehr Krankheiten & weniger Lebensqualität als Fleischesser (Pressemeldung, 25.02.2014)

Neue Studie -> Kein Zusammenhang von Fleischverzehr & Herzkreislauferkrankungen / EUROPA: Mediterrane Ernährung – viel Fleisch & hohe Lebenserwartung (Pressemeldung, 31.03.2013)

Kontakt:
Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de
facebook: Kulinarische Körperintelligenz

Gastbeitrag für → brand eins (Juli 2014)