

Fleischlose Ernährung

Vegetarier erleiden weniger Herzinfarkte

Von *Dennis Ballwieser*

Bei Vegetariern sinkt das Risiko um ein Drittel, an den Herzgefäßen zu erkranken. Das ist das Ergebnis einer aktuellen britischen Studie. Doch nach wie vor wissen Forscher nicht: Liegt es tatsächlich am Fleischverzicht - oder leben Vegetarier einfach insgesamt gesünder?

Die richtige, gesunde Ernährungsweise ist für viele Menschen eine Glaubensfrage: Fleischreich, Fleischarm, fleischlos, ohne tierische Fette oder gar nur bestimmte Pflanzenbestandteile, Energie überwiegend aus Kohlenhydraten oder lieber reich an Fetten und vor allem Proteinen? Die jeweiligen Anhänger streiten leidenschaftlich. Alle Glaubensrichtungen argumentieren mit wissenschaftlichen Studien, manche von zweifelhafter Qualität. Den Schlüssel zu der einen, umfassend gesunden Ernährung hat noch niemand gefunden.

Eine neue Studie liefert jetzt Argumente, die für eine vegetarische Ernährungsweise sprechen: Denn bei Vegetariern, so das Ergebnis einer Analyse der großen europäischen Ernährungsstudie Epic (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), sinkt das Risiko deutlich, an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße zu leiden oder daran zu sterben.

Wie die Forschergruppe um Francesca Crowe von der University of Oxford im "[American Journal of Clinical Nutrition](#)" berichtet, war das Risiko für ein herzbedingtes Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) oder einen Herzinfarkt um etwa ein Drittel (32 Prozent) bei jenen Studienteilnehmern niedriger, die sich mehrheitlich über einen langen Zeitraum fleischlos ernährten.

Weniger Cholesterin, niedrigerer Bluthochdruck

Die britischen Wissenschaftler analysierten die Daten von mehr als 44.000 Männern und Frauen, die zwischen 1993 und 1999 einen Ernährungsfragebogen für die Epic-Studie ausgefüllt hatten. Der Anteil der Vegetarier unter den Studienteilnehmern war mit einem Drittel (34 Prozent) hoch. Anhand der Identifikationsnummern im britischen Gesundheitssystem konnten die Forscher das Schicksal der Menschen verfolgen. Bis 2009 wurden mehr als tausend von ihnen wegen Herzbeschwerden in einer Klinik behandelt, 169 starben nach einem Herzinfarkt.

Beim Vergleich der Studienteilnehmer zeigte sich: Die Vegetarier hatten nicht nur einen niedrigeren **Body-Mass-Index (BMI)**, der das Körpergewicht zur Körpergröße ins Verhältnis setzt, sondern auch niedrigere Cholesterinwerte und niedrigere Blutdruckwerte. Auch wenn die Forscher möglicherweise verzerrende Faktoren wie Geschlecht, Alter, BMI, Rauchen oder andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten einrechneten, blieb der statistische Gesundheitsvorteil der Vegetarier erhalten.

"Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf das Risiko für Herzkrankheiten", sagt Studienautorin Francesca Crowe SPIEGEL ONLINE. "Man kann sein Risiko senken, indem man seine Ernährung anpasst. Vegetarismus ist dabei ein Weg." Das besondere an der britischen Studie sei, so Crowe, dass sie eine große Zahl vegetarischer Teilnehmer hatte, die sich über einen langen Zeitraum von mehr als fünf Jahren fleischlos ernährten.

Die Wissenschaftler fragten einmal zu Studienbeginn, ob und seit wann die Teilnehmer Fleisch aßen: Zwei Drittel der Vegetarier ernährten sich bereits mehr als fünf Jahre lang fleischlos. "Fünf Jahre nach Studienbeginn haben die Teilnehmer wieder einen Fragebogen bekommen. Ungefähr 85 Prozent waren nach wie vor Vegetarier", sagt Crowe.

Welche Rolle spielt der Lebensstil?

Anhand von Blutproben und Blutdruckwerten, die ein Teil der untersuchten Personen abgegeben hatte, konnten die Wissenschaftler auch analysieren, ob sich das Ernährungsverhalten der Studienteilnehmer in Cholesterin und Blutdruck niederschlug. Tatsächlich hatten die Vegetarier bessere Werte. So konnten die Wissenschaftler berechnen, wie sehr sich die niedrigeren Cholesterin- und Blutdruckwerte auf das theoretische Risiko für Herzkrankheiten auswirken müssten: Nach Ergebnissen anderer Studien wäre ein Effekt von etwa 24 Prozent zu erwarten gewesen. Der Wert liegt im Fehlerbereich des in der Epic-Studie tatsächlich beobachteten Effekts eines um 32 Prozent niedrigeren Risikos. Das ist ein Hinweis darauf, dass tatsächlich die Ernährung der entscheidende Faktor für den Gesundheitsvorteil der Vegetarier sein könnte.

Eine Frage können allerdings auch die britischen Forscher mit ihren Daten nicht beantworten: Liegt das niedrigere Risiko der Vegetarier tatsächlich am vollständigen Fleischverzicht - oder geht es viel allgemeiner um einen gesunden Ernährungs- und Lebensstil?

"Wir wissen nicht, ob der letzte Schritt, der Verzicht auf das Fleisch, eine entscheidende Rolle spielt", sagt Heiner Boeing, der am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (Dife) in Potsdam für den deutschen Teil der Epic-Studie zuständig ist. "Die vegetarische Ernährung kommt der empfohlenen pflanzenbetonten Ernährungsweise sehr nahe. Aber man kann die Ergebnisse nicht darauf verkürzen, dass es um das Weglassen des Fleisches alleine geht."

Francesca Crowe und ihre Kollegen versuchten, den Lebensstil der Menschen bei ihrer Datenanalyse zu berücksichtigen. Doch das Verfahren stößt an Grenzen. "Der Lebensstil ist einer der am schwierigsten zu messenden Parameter", erklärt sie. "Es ist sehr schwierig, die Effekte der vegetarischen Ernährung vom vegetarischen Lebensstil zu trennen."

Crowe hofft auf weitere Erkenntnisse aus noch nicht analysierten Daten: Die Forscher können in der Epic-Studie auch zwischen Menschen unterscheiden, die viel oder wenig oder kein Fleisch, dafür aber Fisch essen. Diese Daten will Crowe als nächstes auswerten.

Sie interessieren sich für Ernährung? **Dann testen Sie hier Ihr Wissen** im Ernährungsmythen-Quiz!

URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/vegetarier-senken-ihr-herzinfarktrisiko-um-dreissig-prozent-a-880697.html>

Mehr auf SPIEGEL ONLINE:

Training bei Herzmuskelschwäche Bettruhe ist out (20.01.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,878035,00.html>

Herzinfarkt-Schutz So gesund sind rote Beeren wirklich (16.01.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,877559,00.html>

US-Studie Leichtes Übergewicht verlängert das Leben (02.01.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,875379,00.html>

Zeitmangel Viele Übergewichtige schlingen beim Essen (17.12.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,873446,00.html>

Omnivor, Ovo-Lacto und co. Die wichtigsten Ernährungsstile (09.12.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,871224,00.html>

Vegetarismus Warum der Mensch auch fleischlos kann (09.12.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,871217,00.html>

Häufigste Todesursache 40 Prozent der Deutschen sterben an Herz-Kreislauf-Leiden (06.12.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,871269,00.html>

Gesund essen Entlarven Sie die größten Ernährungsmythen! (20.09.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,855548,00.html>

BMI-Rechner So ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,824673,00.html>

Sprechstunde: Alles zum Thema gesunde Ernährung

<http://sprechstunde.gesundheit.spiegel.de/gesund-leben/gesunde-ernaehrung-gesund-essen-krankheitsrisiken-vorbeugen>

Mehr im Internet

Vegetarische Ernährung und Herzinfarkt: Fachartikel von Crowe et al.

<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/01/30/ajcn.112.044073.abstract?sid=14efb44e-e4ba-46d6-a083-825c2bd39243>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich
für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2013

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH