VEGETARIER, PESCOVEGETARIER UND CARNIVOREN

Fleischverzicht lässt Männer länger leben

— Vegetarier leben deutlich länger als Fleischesser, legt eine neue Studie nahe. Vor Krebs schützt der Verzicht auf Fleisch aber nicht, auch Frauen profitieren kaum. Dies legen die Ergebnisse der zweiten Adventist Health Study (AHS-2) mit mehr als 73 000 Sieben-Tages-Adventisten nahe. Diese religiöse Gruppierung ist einem Lebensstil verpflichtet, der weder ausschweifend noch besonders asketisch ist. Schweinefleisch ist tabu, Alkohol und Tabak sind verpönt, ein Großteil ernährt sich komplett vegetarisch. Etwas mehr als die Hälfte der zu Beginn etwa 57 Jahre alten Teilnehmer in AHS-2 hatten sich als Vegetarier ausgewiesen. Nach im Schnitt fast sechs Jahren wurde die Zahl und die Art der Todesfälle in den beiden Gruppen analysiert. In dieser Zeit waren 2570 Adventisten gestorben, das sind 3,5%. Etwa die Hälfte davon starb an kardiovaskulären Erkrankungen und ein Viertel an Krebs. Wurde nun eine Reihe von Faktoren wie Alkohol- und Tabakkonsum, Bildungsgrad, Einkommen sowie körperliche Aktivität be-

rücksichtigt, war die Sterberate bei den Vegetariern um 12% niedriger als bei Fleischessern. Am stärksten war der Unterschied bei Männern: Hier lag die Sterberate sogar 18% unter der ihrer Fleisch liebenden Geschlechtsgenossen, bei Fleisch meidenden Frauen war sie nur um 7% reduziert. Signifikant seltener waren bei Männern sowohl die Todesfälle durch ischämische Herzerkrankungen als auch die durch kardiovaskuläre Ereignisse insgesamt. Die Unterschiede lagen bei jeweils 29%. Bei Frauen gab es hier keine signifikanten Differenzen. Die Krebssterberate war bei den Vegetariern um 8% niedriger als bei Fleischessern, der Unterschied war aber nicht signifikant. Untersucht wurde zudem, ob die Art des Vegetarismus von Bedeutung ist. Pescovegetarier, also solche, die auch Fisch essen, hatten im Vergleich zu Fleischessern die niedrigste Sterberate (minus 19%), wiederum war der Unterschied bei Männern am größten (minus 27%). Dagegen war der Unterschied bei Lacto-Ovo-Vegetariern mit nur minus 9% bei Männern und Frauen

© Jacek Chabraszewski / fotolia.com

Dergleichen sollte Man(n) sich öfter schmecken lassen.

zusammengenommen am geringsten. Wie in anderen Studien zeigten sich also auch hier ein Vorteil für regelmäßigen Fischkonsum und ein Nachteil für den Genuss von Ei- und Milchprodukten.

Weshalb Frauen weniger von einer vegetarischen Diät zu profitieren scheinen, ist unklar. Möglicherweise ernährten sich auch die Fleisch liebenden Adventistinnen schon sehr gesund; biologische Gründe wie ein anderer Nährstoffbedarf bei Frauen sind ebenfalls denkbar, so die Autoren der Studie.

MUT ■

■ Orlich MJ et al. JAMA Intern Med 2013, online 3. Juni; doi:10.1001/jamainternmed.2013.6473

Glosse

Wächst der Mensch mit seinen Aufgaben, und wenn ja, wo?

Wem der liebe Gott ein Amt überträgt, dem gibt er bekanntlich auch die Fähigkeiten dazu. Man könnte auch sagen, dessen Gehirn lässt er wachsen. Weniger Gottesgläubige würden sagen: der Mensch wächst mit seinen Aufgaben. Forscher des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung glauben jetzt, diese Behauptung zweifelsfrei beweisen zu können, allerdings zunächst nur bei Mäusen. Die Wissenschaftler sind der Meinung, dass insbesondere der Austausch mit der Umwelt die Neubildung von Gehirnzellen anregt, worin letztlich auch der Schlüssel für die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit liegt.

Ein Blick in die Gesellschaft zeigt, dass für nicht wenige Zeitgenossen der „Austausch mit der Umwelt“ heute vorrangig

über den Magen-Darm-Trakt, also das Essen erfolgt. Dann wächst aber nicht das Gehirn, sondern vorrangig der Bauch, und dies passiert zunächst einmal unabhängig von der individuellen Persönlichkeit. Ob „viel Essen“ darüber hinaus aber

© J. Sven Vietense/Fotolia

Ob bei ihm auch das Gehirn zugenommen hat?

dem Gehirn gut tut oder nicht, darüber streiten sich die Gelehrten. Einige behaupten gar, Übergewicht sei immer Ausdruck einer Charakterschwäche. Dass Dicke dümmer oder gar fauler sind als Dünne, dafür gibt es keinerlei Belege. Vielmehr zeigt auch die Geschichte der Bundesrepublik, dass sogar sehr „Dicke“ bis in höchste Staatsämter aufsteigen konnten, sodass man zuweilen auch die These vertreten könnte: wem Gott ein hohes Amt gibt, dem gibt er auch den passenden Bauch. Ob das mit dem Gehirn beim Menschen auch so funktioniert, mag man gelegentlich bezweifeln. Mag der Bauch auch zwangsläufig mit seinen Aufgaben wachsen, für das Gehirn gilt dies nicht uneingeschränkt.

DR. MED. PETER STIEFELHAGEN ■