

Studie: Eine Wurst pro Tag ist zuviel

Zürich, 07.03.2013, 00:15 Uhr

GDN - Wer täglich mehr als 40 Gramm Wurstwaren oder andere Arten verarbeitetes Fleisch isst, riskiert, früher zu sterben: Das Risiko erhöht sich je 50 Gramm Fleischprodukte pro Tag um 18 Prozent. Dies ist das Ergebnis einer Studie mit rund 450.000 Teilnehmenden, welche das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich zusammen mit Forscherkolleginnen und -kollegen durchgeführt hat.

"Rund drei Prozent aller frühzeitigen Todesfälle sind schätzungsweise auf den hohen Konsum von Fleischprodukten zurückzuführen", zieht Sabine Rohrmann vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich Bilanz. Zusammen mit Forscherkolleginnen und -kollegen aus zehn Ländern hat sie im Rahmen einer europaweiten Studie den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Sterberisiko untersucht. Personen, die viele Fleischprodukte essen, wie Wurstwaren, Salami oder Schinken, haben ein höheres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder an Krebs zu sterben. Problematisch ist dabei, dass durch Salzen, Pökeln oder Räuchern krebserregende Stoffe wie Nitrosamine entstehen, und diese können die Ursache für die erhöhte Krebsmortalität sein. Verarbeitete Fleischprodukte sind aber auch reich an Cholesterin und gesättigten Fetten, welche ihrerseits mit dem gesteigerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung stehen. Fleischkonsum ist ein Faktor von mehreren, aber ein einflussreicher. Andere Lebensstil- und Ernährungsfaktoren beeinflussen den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krankheits- oder Sterberisiko: So etwa leben Vegetarier oft gesünder als Nichtvegetarier, sie treiben mehr Sport und rauchen seltener. Dies gilt auch für die vorliegende Studie: Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer, welche die grösste Menge verarbeiteter Fleischprodukte essen, verzehren gleichzeitig weniger Früchte und Gemüse, konsumieren mehr alkoholische Getränke und rauchen mehr. Aber selbst wenn diese Faktoren in der Auswertung der Daten berücksichtigt werden, bestätigt sich das zentrale Resultat der Studie: Personen, die jeden Tag mehr als 40 Gramm verarbeitete Fleischprodukte verzehren, haben ein erhöhtes Sterberisiko im Vergleich zu jenen, die weniger als 20 Gramm pro Tag essen. Die Schmerzgrenze liegt bei 40 Gramm täglich. Allerdings: Fleisch trägt auch zur Versorgung mit wichtigen Vitaminen, besonders B-Vitamine, und Mineralstoffen, wie Eisen, bei: "Ein mäßiger Fleischkonsum bis zu 40 Gramm pro Tag hat deshalb kein erhöhtes Sterberisiko zur Folge", fasst die Erstautorin Sabine Rohrmann die positive Nachricht dieser Studie zusammen.

Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-9351/studie-eine-wurst-pro-tag-ist-zuviel.html>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

