

Rotes Fleisch ist ungesund

k -- Pan An, Sun Qi, Bernstein AM et al. Red meat consumption and mortality: results from 2 prospective cohort studies. Arch Intern Med 2012 (9. April); 172: 555-63
[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Markus Häusermann

Wer viel rotes Fleisch isst, hat ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten. Die 1986 gestartete «Health Professionals Follow-up Study» (HPFS) bei 51'529 Männern und die 1976 gestartete «Nurses' Health Study» bei 121'700 Frauen boten die Gelegenheit zu untersuchen, ob rotes Fleisch auch die Mortalität beeinflusst. In beiden Studien waren die Teilnehmenden alle zwei Jahre per Fragebogen über Ernährung, Rauchen, Medikamentengebrauch, körperliche Aktivität und chronische Krankheiten befragt worden. Die konsumierte Menge rotes Fleisch wurde für die statistische Analyse in unverarbeitetes Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte klassiert und in Quintilen eingeteilt. Als jeweils eine Portion waren 85 g unverarbeitetes Fleisch, 13 g Speck, 28 g Wurst oder 45 g Hot Dog definiert. Die Sterbefälle wurden durch Überwachung verschiedener Register möglichst vollständig erfasst, und die Todesursachen wurden anhand von Krankengeschichten und Totenscheinen identifiziert.

Die Daten von 37'698 Männern und 83'644 Frauen, insgesamt fast 3 Millionen Personenjahre umfassend, waren verwertbar. In beiden Kohorten zusammen ereigneten sich während der Beobachtungszeit 23'926 Todesfälle. Deren Anzahl war linear vom täglichen Konsum roten Fleisches abhängig: je Portion unverarbeitetes Fleisch ereigneten sich 13% und je Portion verarbeitete Fleischprodukte 20% mehr Todesfälle. Speck und Hot Dogs waren mit dem höchsten Sterberisiko verbunden. Nach Herz-Kreislauf- und Krebsmortalität getrennte Analysen ergaben vergleichbare Resultate. Nach weiteren statistischen Berechnungen hätte der Ersatz einer Portion roten Fleisches durch Fisch, Geflügel, Nüsse, Gemüse, fettarme Milch- oder Vollkornprodukte die Mortalität um 7 bis 19% gesenkt. Kardiovaskuläre Todesfälle wären durch eine solche Ernährungsumstellung sogar noch mehr reduziert worden.

Neu ist nicht die Erkenntnis, dass rotes Fleisch ungesund ist, sondern der Nachweis einer linearen Dosis-Wirkungsbeziehung zwischen konsumierter Menge und Mortalität. Dank solcher grosser und Jahrzehnte dauernder Studien kann der Einfluss der Ernährung auf die Volksgesundheit quantifiziert werden. Wie können wir gesünder essen? Eine chinesische Meta-Analyse aus prospektiven Kohorten- und Fall-Kontrollstudien zeigt zum Beispiel, dass vermehrter Fischkonsum mit 12% weniger kolorektalen Karzinomen und gar 21% weniger Rektumkarzinomen assoziiert ist.¹ In einer anderen epidemiologischen Studie aus den USA mit 5,15 Millionen Personenjahren fanden die Studienverantwortlichen, dass Kaffeekonsum entgegen landläufiger Meinung gesund ist und dosisabhängig Todesfälle zu verhindern scheint.²

Zusammengefasst von Markus Häusermann

- 1 Wu S, Feng B, Li K et al. Fish consumption and colorectal cancer risk in humans: a systematic review and meta-analysis. Am J Med 2012 (Juni); 125: 551-59.e5
- 2 Freedman ND, Park Y, Abnet CC et al. Association of coffee drinking with total and cause-specific mortality. N Engl J Med 2012 (17.Mai); 366: 1891-1904