

Demenzkrankungen

In der Adventist Health Studie zeigte sich, daß das Demenzrisiko bei Fleischessern zwei- bis dreimal so hoch ist wie bei Vegetariern. Neurodegenerative Erkrankungen gehören zu den radikalbedingten Erkrankungen; deshalb ist zur Prävention eine hohe Zufuhr antioxidativer Wirkstoffe, wie sie in Obst und Gemüse enthalten sind, sinnvoll und notwendig.

Tumorerkrankungen

Vegetarier haben durchschnittlich ein geringeres Krebsrisiko als Mischköstler. Im ersten Halbjahr 2005 wurden einige Studien publiziert, die wiederholt einen engen Zusammenhang zwischen dem Konsum von rotem Fleisch und dem Auftreten des Dickdarmkarzinoms nachwiesen. Fleischerzeugnisse erhöhen das Risiko für das Pankreaskarzinom, denn durch den Verzehr von Fleisch, Wurst und Fisch nimmt der Mensch verschiedene Substanzen zu sich, die die Tumorentstehung fördern. Z.B. entstehen beim Braten, Kochen und Grillen von Fleisch und Fisch heterozyklische Amine (HCA), die ein erhebliches erbgutveränderndes Potential in sich tragen.

Neben den HCAs gibt es noch weitere karzinogene Substanzen, die durch den Fleischkonsum im Darm entstehen. So wurde in einer Untersuchung der Universität Hohenheim festgestellt, daß eine Ernährungsweise mit einem hohen Fett- und Fleischanteil die Genotoxizität des Darminhaltes gegenüber Darmepithelien erhöht.

Beim mikrobiellen Proteinabbau im Colon (Dickdarm) entstehen in Abhängigkeit von der Proteinzufuhr potentiell toxische Substanzen, z.B. Ammoniak, Phenole, Indole und Amine sowie N-Nitrosoverbindungen und Sulfid.

Der Verzehr von Fleisch führt zu einer vermehrten Bildung ckarzinogener Gallensäuren. Mischköstler weisen höhere Konzentrationen des Insulin-like-growth-factor I (IGF-I) auf als Vegetarier. IGF-I ist ein Wachstumsfaktor und fördert die Entstehung von Tumorerkrankungen.

Der tumorprotektive Effekt der vegetarischen Kost dürfte zum einen auf der Vermeidung von Fleisch, Fisch und Wurst beruhen, zum anderen auf einer vermehrten Zufuhr antikanzerogener sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe.

In der EPIC-Studie, der weltweit größten wissenschaftlichen Studie über den Zusammenhang von Ernährung und Krebs, hat sich gezeigt, daß bis zu 35 % aller Krebsfälle auf falsche Ernährung zurückzuführen sind.

Adipositas

Vegetarier haben durchschnittlich einen niedrigeren Body-Mass-Index als Fleischesser, das haben verschiedene Vergleichsstudien ergeben, z.B. die Adventist-Health Study und die Oxford Vegetarien Study.

Übergewicht/ Adipositas entwickelt sich weltweit zum medizinischen Problem Nr. 1 und hat bereits den Charakter einer Epidemie. Mit zunehmendem Körpergewicht steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumorerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Demenzerkrankungen u.v.a. Übergewicht ist keineswegs nur ein ästhetisches Problem, sondern geht mit einer ganzen Reihe nachteiliger Stoffwechseleffekte einher: mit Insulinresistenz und Hypercortisolismus, mit erhöhter entzündlicher Aktivität, oxidativem Streß und ähnlichem mehr. Übergewicht ist auch eine Ursache für vorzeitige Alterungsprozesse. Eine nährstoffreiche