

# Kein Tabu mehr: Fleisch und Milch als Risikofaktor für das menschliche Überleben

Über den Zusammenhang zwischen Fleisch und Milch und der Entstehung chronischer Erkrankungen | *Dr. med. Ingfried Hobert*

**Unser heutiges ganzheitliches Wissen über die Entstehung von Krankheiten versetzt uns in die Lage, unsere Gesundheit in noch nie da gewesenem Maß selbst zu steuern. Erkenntnisse der letzten drei Jahre belegen nun eindeutig, was die meisten von uns schon immer ahnten: Fleisch und Milch machen nicht groß und stark, sondern schwach und krank.**

Der renommierte Ernährungswissenschaftler T. Colin Campbell leitete die kürzlich abgeschlossene, so genannte China Study, die umfassendste Studie über Ernährung, Lebensweise und Krankheit in der Geschichte der biomedizinischen Forschung. Beteiligt waren zwei westliche Universitäten sowie die Chinesische Akademie für Präventivmedizin. [1, 2]

Kernstück der China-Studie war eine groß angelegte Krebsstudie im ländlichen China. Diese Studie ist deshalb so einzigartig, weil sie Menschen, die hauptsächlich pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nehmen, mit Menschen vergleicht, die noch weniger tierisches Eiweiß und Fett konsumieren. Unsere westlichen Krebsstudien sind in der Regel verfälscht, weil die StudienteilnehmerInnen ohnehin hauptsächlich tierische Nahrungsmittel konsumieren und es dann keinen signifikanten Unterschied gibt, ob jetzt jemand weitgehend unbehandelte tierische Produkte zu sich nimmt oder industriell verarbeitete, entfettete, entrahmte Produkte konsumiert. Im ländlichen China zum Beispiel sind die Menschen, die die niedrigsten Cholesterinwerte aufweisen, auch gleichzeitig die gesündesten.

*Kernaussage der Campbell'schen Arbeit ist, dass vollwertige pflanzliche Nahrungsmittel die im Westen häufig vorkommenden Krankheiten nicht nur verhindern, sondern auch rückgängig machen können.*

Denn die Studienergebnisse belegen eindeutige Zusammenhänge zwischen tierischer Ernährung und der Entstehung Krebs, koronaren Herzerkrankungen, Diabe-

tes, Adipositas und Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Rheuma und anderer Überflusskrankheiten

## Milch und Fleisch als wichtige Risikofaktoren

An Campbells Seite finden sich heute Wissenschaftler, die mit großen Studien und Datenmengen belegen, was wir uns mit Fleisch und Milch(produkten) antun. Der Verdacht gegen Fleisch ist dabei schon alt – auch deutsche Wissenschaftler wie Professor Leitzmann aus Gießen belegen seit Jahrzehnten eindrucksvoll, wie viel gesünder vegetarische und erst recht vegane, d. h. tierprotein-freie Kost ist.

Der Blick auf die gesundheitlichen Schäden fällt deutlich aus. Nachfolgend eine lose Aneinanderreihung von Studienergebnissen aus den letzten Jahren, die für sich sprechen:

### Fleisch und Krebs

- Norwegische Wissenschaftler führten von 1996 bis 2004 eine Fallkontrollstudie mit 3.539 Krebsfällen durch. Ergebnis: Fleischkonsum ist mit einem Risiko für Tumore des Mund- und Rachenraumes, der Speiseröhre, des Kehlkopfes, des Magens, des Dick- und Enddarms, der Lunge, der Brust, der Prostata, der Blase und der Niere assoziiert. [3]
- 19.732 Tumorerkrankungen bildeten die Grundlage einer kanadischen Studie. Die Auswertung ergab auch hier, dass der Fleischverzehr direkt mit dem Risiko für Tumore an folgenden Organen korreliert war: Magen, Dickdarm, Rektum, Pankreas, Lunge, Brust, Prostata, Hoden, Niere, Blase und Blut (Leukämie). [4]
- Eine weitere Studie mit 500.000 Teilnehmern zeigte, dass die Krebsrate umso höher war, je mehr rotes Fleisch verzehrt wurde. Das Krebsrisiko stieg je nach Organ

### Wem die eigentliche Gesundheit nicht allzu wichtig ist, der sollte sich folgendes bewusst machen:

- Würde jeder Deutscher einen fleischfreien Tag in der Woche einlegen, so könnten jedes Jahr 157 Millionen Tiere vor einem grausigen Leben und anschließend vor der Schlachtbank gerettet werden.
- Um 1 kg Rindfleisch zu produzieren, werden 15.500 Liter Wasser benötigt und 16 kg Getreide und Soja. 50 % der Weltgetreideernte wird an „Nutztierere“ verfüttert. 60 % der Futtermittel werden aus Entwicklungsländern importiert. Gleichzeitig verhungern u. a. aufgrund des entstehenden Mangels an Getreideanbauflächen 40.000 Kinder pro Tag.
- In Deutschland werden durch die Nutztierhaltung 200 Mio. Tonnen Gülle produziert. Die Ammoniakdämpfe führen zur Überdüngung der Gewässer mit entsprechendem Artensterben.
- Schließlich ist die Nutztierhaltung zu 20 % für den Treibhauseffekt verantwortlich. Insgesamt schädigt die Viehzucht das Klima stärker als der gesamte Verkehrssektor.

um 20 bis 60 %. Für kolorektalen Krebs war das Risiko bei Genuss von rotem Fleisch um 24 % erhöht, für Lungenkrebs um 20 %, für Pankreaskrebs um 43 %, für Leberkrebs um 60 % erhöht. [5]

### Fokus: Brustkrebs

- Dass die Ernährung wichtigster Faktor bei der Entstehung von Brustkrebs ist, berichteten amerikanische Forscher im Fachmagazin „Cancer“ (Bd. 94, S. 272). Sie hatten in 35 Ländern verschiedene Risikofak-



## Dr. med. Ingfried Hobert

Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis. Hier verbindet er Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen anderer Kulturen in einem eigens entwickelten ganzheitlichen Therapiekonzept. Er ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren.

### Kontakt:

Tel.: 05033 / 95030  
praxis@drhobert.de  
www.drhobert.de, www.ethnomed.de

toren mit der Brustkrebssterblichkeit verglichen und herausgefunden, dass Fleischkonsum das Risiko am stärksten erhöht. [6]

- Eine weitere Studie belegt, dass Fleischverzehr mit einem signifikant erhöhten Brustkrebsrisiko assoziiert ist (Vergleich von 2.386 an Brustkrebs erkrankter Frauen mit 1.703 gesunden Frauen). [7]
- Auch Wissenschaftler der Harvard School of Public Health untersuchten den Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Brustkrebs. Dabei wurden die Daten von 39.268 Frauen ausgewertet. Es zeigte sich, dass ein hoher Verzehr von rotem Fleisch in der Jugend das Risiko für Brustkrebs erhöhte. [8]

### Fleisch und Diabetes

- Über einen Zeitraum von 17 Jahren wurden von der Loma Linda University in Kalifornien neu auftretende Diabetesfälle untersucht. Bei den Studienteilnehmern, die wenigstens einmal pro Woche Fleisch verzehrten, war das Diabetes-Risiko im Vergleich zu Vegetariern um 74 % erhöht. Diejenigen, die verarbeitete Fleisch- oder Fischprodukte konsumierten, hatten ein um 38 % erhöhtes Risiko. [9]

- Finnland gehört zu den Ländern mit dem höchsten Milch- und Milchproduktekonsum (252 kg / Kopf in 2000) und hat die weltweit höchsten Diabetesraten. Spanien gehörte bis 2000 zu den Ländern mit dem niedrigsten Milch- und Milchproduktekonsum (125 kg / Kopf in 2000) und hat eine der niedrigsten Diabetesraten. [10]

### Fleisch und Bluthochdruck

- Von Forschern der Harvard University und dem Brigham and Women's Hospital Boston wurde der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und dem Risiko für Hypertonie an 28.766 weiblichen Angehörigen von Heilberufen untersucht. Dabei zeigte sich, dass das Risiko für Bluthochdruck mit steigendem täglichem Fleischkonsum korrelierte. [11]
- Eine schwedische Studie zeigte im Gegensatz dazu, dass bei Patienten mit chronisch hohem Blutdruck die vegane Ernährung sogar Heilungen bewirken konnte. Nach einem Jahr streng veganer Ernährung waren von 26 Patienten 22 (= 84,6 %) völlig beschwerdefrei, vier hatten weniger Beschwerden und 20 Patienten (= 80 %) hatten sämtliche Medikamente absetzen können. [11]

### Milch und Schadstoffe

- Zur Beurteilung der Aufnahme von Giften wie Dioxinen, Furanen und dioxin-like PCBs wurden Analyse-Ergebnisse von Lebensmittelproben mit Daten der nationalen Verzehrstudie in Frankreich verglichen. An der Toxinaufnahme hatte der Fischverzehr einen Anteil von 48 %, gefolgt von Milchprodukten mit 34 %. [13]
- Wissenschaftler untersuchten Milch auf Zusätze und fanden in jeder Milch synthetische Chemikalien, insgesamt 20, die pharmakologisch aktiv sind. Die gefundenen Substanzen waren Antibiotika, nichtsteroidale Antiphlogistika, Schmerzmittel, Antiepileptika, Konservierungsstoffe, Lipidsenker, Beta-Blocker und synthetische Geschlechtshormone. [14]

### Kein Vorteil: Milch bei Osteoporose

- Die Häufigkeit von Osteoporose in Ländern mit hohem Verbrauch an Milchprodukten ist ein weiterer Hinweis auf ihre Unwirksamkeit bei der Vorbeugung. Neue Reports der Weltgesundheitsorganisation

und der FAO zum Problem Osteoporose zeigen, dass für die meisten Menschen kein Zusammenhang zwischen einer erhöhten Kalziumzufuhr und einer Minderung des Knochenbruchrisikos besteht. WHO und FAO empfehlen eine höhere Obst- und Gemüsezufuhr, um eine stabile Gesundheit der Knochen zu garantieren, anstatt sich auf Milcherzeugnisse zu verlassen. [15]

### Fazit

Als verantwortungsvolle Therapeuten kommen wir nicht mehr umhin, unsere Patienten nach den Risikofaktoren Milch und Fleisch zu befragen und sie über die Risiken ihres Verzehrs zu informieren, so wie wir es vor Jahrzehnten bei den Rauchern getan haben. Die Argumente sind dabei recht eindrucksvoll und leicht verständlich.

### Literaturhinweis

- 1) Campbell, T. Colin: *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health*. Benbella Books, 2006
- 2) Campbell, T. Colin: *China Study – Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise*, Verlag Systemische Medizin, Juli 2011
- 3) Aune D et al: *Meat consumption and cancer risk: a case-control study in Uruguay*; *Asian Pac J Cancer Prev*. 2009 Jul-Sep; 10(3): 429-36
- 4) Hu J et al: *Meat and fish consumption and cancer in Canada*; *Nutr Cancer*. 2008 May-Jun; 60(3):313-24
- 5) *www.aerztezeitung.de*, 24.01.2008
- 6) Grant WB: *An ecologic study of dietary and solar ultraviolet-B links to breast carcinoma mortality rates*. *Cancer*. 2002 Jan 1;94(1):272-81.
- 7) Fu Z et al.: *Well-done meat intake and meat-derived mutagen exposures in relation to breast cancer risk: the Nashville Breast Health Study*; *Breast Cancer Res Treat*. 2011 May 3
- 8) Eleni Linos et al: *Red meat consumption during adolescence among premenopausal women and risk of breast cancer*; *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2008; 17(8). August 2008
- 9) Vang A et al: *Meats, processed meats, obesity, weight gain and occurrence of diabetes among adults: Findings from Adventist Health Studies*; *Ann Nutr Metab*. 2008 Mar 18; 52(2): 96-104
- 10) McCarty und Zimmet in: *International Diabetes Institut, Diabetes, 1994 to 2010*
- 11) Wang L et al: *Meat intake and the risk of hypertension in middle-aged and older women*; *J Hypertens*. 2008; 26(2):215-222
- 12) Lindahl et al. (1984). *A vegan regimen with reduced medication in the treatment of hypertension*. *Br. J. Nutr.* 52:11-20
- 13) Referenz: Tard A et al: *Dioxins, furans and dioxin-like PCBs: Occurrence in food and dietary intake in France*; *Food Addit Contam.* 2007 Sep; 24(9): 1007-17
- 14) *J. Agric. Food Chem.*, 2011, 59 (9), pp 5125–5132, DOI: 10.1021/jf200364w, Publication Date (Web): April 6, 2011
- 15) WHO / FAO: *Diet, nutrition, and the prevention of chronic disease. Report of the Joint WHO / FAO expert consultation, 26 April 2002.*