

## Vegetarismus: Niedrigere Lebensqualität

Laut einer Studie der Uni Graz bringt der Verzicht auf Fleisch einige Nachteile mit sich – Vegetarier gehen öfter zum Arzt, klagen häufiger über Depressionen und fühlen sich subjektiv weniger gesund



Mehrere Studien haben bisher aufgezeigt, dass vegetarische Ernährung mit einem geringeren Auftreten von u.a. Bluthochdruck, degenerativen Erkrankungen, koronare Herzerkrankungen, Diabetes, Schlaganfall und bestimmte Krebsarten in Verbindung gebracht werden kann. Damit hat sich zugleich ein großer Markt für spezielle Lebensmittel entwickelt. Der Frage, welche Zusammenhänge es zwischen unterschiedlichen Formen der Ernährung, der Gesundheit und Lebensqualität gibt, gingen die Grazer Sozialmedizinerin Nathalie Burkert und ihre Kollegen an der medizinischen Universität Graz beschäftigt. Denn rund zehn Prozent der Österreicher leben laut einer IFES-Studie des Vorjahres

vegetarisch. Laut Uni Graz geht die bewusste Ernährungsweise jedoch nicht unbedingt mit einem positiven Gesundheitsempfinden einher.

### **Subjektiv schlechteres Gesundheitsempfinden**

Burkert zufolge haben Menschen, die sich rein vegetarisch ernähren, einen niedrigen Body-Mass-Index (BMI) und konsumieren weniger Alkohol als jene mit anderer Ernährungsweise. Es habe sich aber auch gezeigt, dass sie ein subjektiv schlechteres Gesundheitsempfinden haben, vermehrt Einschränkungen aufgrund gesundheitlicher Probleme angeben und deshalb häufiger medizinische Dienstleistungen beanspruchen. Ebenso sei beobachtet worden, dass die befragten Vegetarier häufiger angeben, an Angststörungen und Depressionen zu leiden.

### **Weiterer Forschungsbedarf**

"Wir können nicht sagen, ob die schlechtere Gesundheit bei Vegetariern in unserer Studie durch ihre Ernährungsgewohnheiten verursacht wurde, oder ob sie diese Form der Ernährung aufgrund ihres schlechteren Gesundheitszustands konsumieren", betonten die Autoren. Weitere Untersuchungen, die sich mit den Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen, Auswirkungen über längere Zeit und den Ernährungskomponenten im Detail beschäftigen, seien daher "dringend notwendig", so Burkert. Gefordert werden insgesamt umfassende Informations- und Schulungsprogramme für die Öffentlichkeit, die zur Verbesserung des Gesundheits- und vor allem Ernährungsverhaltens beitragen sollen.

Im Rahmen der repräsentativen Studie wurden Daten von mehr als 1.300 Personen in vier ernährungsspezifisierten Gruppen auf Grundlage der österreichischen Gesundheitsbefragung (Austrian Health Interview Survey) ausgewertet. Dabei wurden die Daten von jeweils gleich vielen Vegetariern, starken Fleischessern, moderaten Fleischessern und Essern mediterraner Kost mit hohem Anteil an Obst und Gemüse verglichen. (Red./APA)

**Weitere Infos zur Studie:**

Burkert, Muckenhuber, Großschädl, Rásky, Freidl: "Nutrition and health - the association between eating behaviour and various health parameters: a matched sample study".

[www.plosone.org](http://www.plosone.org)

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**