

Neue Studie: Kein Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Darmkrebsrisiko

Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass es keine wissenschaftlichen Belege für den Zusammenhang zwischen rotem Fleisch und Darmkrebs gibt und kritisiert bestehende Ernährungsempfehlungen.



Geniessen ohne Reue: neue Studie widerspricht Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und Darmkrebs. © Unsplash / Vera Davidova

Eine kürzlich veröffentlichte Studie in der internationalen Zeitschrift für Ernährungswissenschaft „**Nutrition**“ stellt die Empfehlungen der Nordischen Ernährungsempfehlungen 2023 (NNR2023) zum Senken des **Fleischkonsums** in Frage. Die Ergebnisse zeigen, dass es keine wissenschaftlichen Belege gibt, die den Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und **Darmkrebs**risiko unterstützen.

Kritik an den Nordischen Ernährungsempfehlungen

Die NNR2023 empfehlen, den Konsum von rotem Fleisch auf unter 350 Gramm pro Woche zu reduzieren, um das Risiko für Darmkrebs zu senken. Die neue Studie mit dem Titel „**Leitlinien** zur Beschränkung des Verzehrs von rotem Fleisch auf unter 350 g/Woche aufgrund des Darmkrebsrisikos entsprechen nicht den medizinischen Erkenntnissen“ kritisiert jedoch diese Empfehlung scharf. Das Forscherteam, bestehend aus renommierten Wissenschaftlern, argumentiert, dass die von NNR2023 zitierten Quellen die These nicht stützen.

Methodische Mängel und ausgelassene Studien

Laut der Studie basieren die **NNR2023-Empfehlungen** auf Modellannahmen statt auf empirischen Belegen. Zudem wurden Studien, die keinen Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Darmkrebsrisiko fanden, offenbar ausgelassen. Die Kritikpunkte umfassen auch methodische Mängel in den zugrunde liegenden Studien.

Weitere Kritik an Ernährungsempfehlungen

Diese neue Studie reiht sich in eine Reihe von Kritiken an Empfehlungen ein, die den Fleischkonsum reduzieren wollen. Auch im **Deutschen Ärzteblatt** wird betont, dass die Evidenz für eine gesunde und klimafreundliche fleischfreie Ernährung fehlt. Eine umfassende Auswertung früherer Forschungsarbeiten im renommierten Wissenschaftsmagazin **Nature Medicine** zeigt ebenfalls keine ausreichenden Belege, um strengere Fleischkonsumempfehlungen auszusprechen.

Fazit und Implikationen für Österreich

In Österreich wird am häufigsten **Schweinefleisch** verzehrt, wobei der Pro-Kopf-Konsum mehr als dreimal so hoch ist wie der von Rind- und Kalbfleisch. Im Jahr 2022 verzehrte jeder Österreicher im Schnitt 10,3 kg Rind- und Kalbfleisch. Der gesamte Pro-Kopf-Konsum von Fleisch betrug 58,6 kg. Diese Konsumzahlen bewegen sich im Bereich, in dem die Studien keine relevante Evidenz für ein erhöhtes Krankheits- und Sterblichkeitsrisiko sehen. Dies legt nahe, dass der Fleischkonsum in Österreich als sicher angesehen werden kann.

Neue Erkenntnisse zur Sterblichkeit

Eine weitere aktuelle Studie im **Journal of Clinical Epidemiology** zeigt, dass nur wenige Datensätze einen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Sterblichkeit aufweisen. Interessanterweise deuten die meisten dieser signifikanten Datensätze darauf hin, dass unverarbeitetes rotes Fleisch die Gesamtsterblichkeit senkt.

Studie/Artikel	Hauptaussage
„ Leitlinien zur Beschränkung des Verzehrs von rotem Fleisch auf unter 350 g/Woche“ (2024)	NNR2023-Empfehlungen entsprechen nicht den medizinischen Erkenntnissen.
Deutsche Ärzteblatt: „ Ernährung und Klima “ Nature Medicine (2022)	Evidenz für fleischfreie gesunde Ernährung fehlt. Keine Belege, um strengere Fleischkonsumempfehlungen auszusprechen.
Journal of Clinical Epidemiology (2024)	Unverarbeitetes rotes Fleisch senkt möglicherweise die Gesamtsterblichkeit.

Diese Studien zeigen, dass die Beweise für eine Reduzierung des Fleischkonsums zur Gesundheitsförderung schwach und inkonsistent sind. Es bedarf weiterer rigoroser Forschung, um den Zusammenhang zwischen rotem Fleisch und chronischen

Krankheiten besser zu verstehen und zu quantifizieren.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at