

Neue Studie: Fleisch-Esser sind gesünder als Vegetarier

Vegetarier oder Fleisch-Esser – welcher Lebensstil ist denn nun gesünder? Seit jeher erhitzt diese Frage die Gemüter, beide Seiten sind überzeugt, den jeweils gesünderen Weg gewählt zu haben.

Eine Studie der Medizinischen Universität Graz könnte diese Diskussion nun beenden. Dieses besagt nämlich unter anderem: Vegetarier sind – im Vergleich zu Fleisch-Essern – weniger gesund, mehr auf medizinische Hilfe angewiesen und hätten allgemein eine schlechtere Lebensqualität.



Die Medizinische Universität Graz hat sich in einer **Studie** mit dem Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Gesundheit befasst. Dazu wurde 1320 Probanden aus Österreich untersucht, die in die unterschiedliche Gruppen unterteilt wurde, in jeder Gruppe waren rund 330 Menschen: Vegetarier, die viel Obst und Gemüse essen, Menschen die wenig Fleisch zu sich nehmen und jene, die viel Fleisch konsumieren. Schließlich wurden sie nach Geschlecht, Ethnie, Alter und Region, in der sie

in Österreich leben unterteilt und verglichen. Ebenfalls berücksichtigt wurde der Lebenswandel, ob und wie viel sie rauchen oder Alkohol konsumieren. Auch das Bildungslevel und die Höhe des Einkommens wurde berücksichtigt.

Das Ergebnis besagt im Wesentlichen: Probanden, die kein Fleisch essen, verfügen zwar über einen niedrigeren BMI und trinken im Schnitt weniger Alkohol. Aber Vegetarier sind ungesünder, konsultieren häufiger Ärzte und haben eine schlechtere Lebensqualität. Außerdem leiden sie öfter an Allergien, bekommen häufiger Krebs und leiden eher an einer psychischen Störung wie Angstzustände oder Depressionen als Fleisch-Esser.

Doch die Studienautoren geben auch an, dass aus diesen Ergebnissen keine grundlegenden Schlüsse gezogen werden können, ob Vegetarier wegen ihrer Ernährung in einem schlechteren Gesundheitszustand sind oder ob sie auf Grund ihres Gesundheitszustandes auf Fleisch verzichten. Außerdem wird festgehalten, dass die Studie nichts über die Langzeiteffekte von den verschiedenen Ernährungsrichtungen aussagen kann. Die weitere unsichere Variable: Die Probanden haben über ihr Ernährungsverhalten nur berichtet, die Autoren haben sich auf den Wahrheitsgehalt dieser Aussagen verlassen und es nicht nachkontrolliert. Daher verweisen die Autoren in ihrem Conclusio auch darauf: Unsere Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit weiterer Studien in Österreich, die die gesundheitliche Auswirkungen verschiedener Ernährungsgewohnheiten eingehender untersuchen.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at