

## Neue Studien: Fleischersatz kann das Herz-Kreislauf-Risiko merklich erhöhen

Fleischersatz auf Soja- oder Erbsenprotein-Basis soll eine fettarme Alternative zu echtem Fleisch sein. Doch aktuelle Studien zeigen, dass pflanzliche Fleischersatzprodukte das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern können.



Je häufiger man hochverarbeitete pflanzliche Lebensmittel konsumiert, desto höher ist das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken oder sogar daran zu sterben.  
© Unsplash / likemeat

9]bY`bYi Y`Ghi X]Y`XYf`I b]j Yfg]hÅh`j cb`Gç`c`DUi`c`Uhi bhYfgi Wk hž  
 k ]Y`g]Wk`cWk`j YfUfVY]hYhY`dZUbñ]WkY`@YVYbga ]hhY`Ui Z`X]Y  
 ; Ygi bX\Y]hiUi gk ]f\_Yb"8 Ug`HYUa`i a`9d]XYa ]c`c [ ]b`YfbUbXU  
 F Ui VbYf`UbU`mg]YfhY`X]Y`8 UhYb`j cb`a Y`f`U`g`%\$`\$`\$`\$`Vf]h]gWkYb  
 9fk UWk`gYbYb`nk ]gWkYb`(\$`i`bX`\*`-`f\`fYb"8]Y`9f[ YVb]ggY`g]bX  
 U`Ufa ]YfYbX.`x`Åi Z[ Yf`X]YgY`DYfgcbYb`c Wk`j YfUfVY]hYhY  
 dZUbñ]WkY`@YVYbga ]hhY`\_cbgi a ]YfhYbžXYghc`Å`Yf`k Uf`]f

F ]g]\_cž'Ub' < Yfn! ? fY]g`Ui Z! 9f\_fUb\_i b [ Yb`ni `Yf\_fUb\_Yb`cXYf`ni  
ghYfVYb""9]b`5bgh]Y [ `XYg`J YfnY\fg`X]YgYf`DfcXi \_hY`i a `nY\`b  
DfcnYbh`Yf\`Ò\`hY`XUg`F ]g]\_c`ZØf`< Yfn! ? fY]g`Ui Z? fUb\_\Y]hYb`i a  
ZØbZ`DfcnYbh`i bX`X]Y`GhYfV`]W\`\_Y]h`i a `nk `Ò`Z`DfcnYbh`

8 ]YgY`Ghi`X]Y`j`YfXYi`h`]W\`hž`XUgg`X]Y`J`YfUfVY]h`i b [ `XYf  
@VYbga` ]hY`Y]bY`YbhgW\Y]XYbXY`F`c`Y`gd]Y`h`< cW\j`YfUfVY]hYhY  
DfcXi`\_hY`Ybh\U`hYb`cZhj` ]Y`Y` [ Yg`Àhh][ hY` : YhhY`i bX`GU`nž`X]Y  
bY [ Uh]j`Y`5i`gk` ]f`\_i b [ Yb`Ui`Z`X]Y`< Yfn [ Ygi`bX\Y]h`\UVYb`\_ØbbYb`

J Yf [ `Y]W\YbXY`Ghi`X]Y. : `Y]gW\YggYf`j`g`  
J Y [ UbYf

9]bY`k`Y]hYfYž`\_`Y]bYfY`Ghi`X]Y`XYf`B`Uh]cbU`i`b]j`Yfg]hmc`Z  
G]b [ Ud`c`fY`i bhYf`gi`W\`hY` , - `A`YbgW\Yb`a` ]h`Y]bYa`Yf\`Ò\`hYb`F ]g]\_c  
ZØf`Hmd!&!8]UVYhYg""8]Y`HY]`bY\`a`Yf`k`i`fXYb`i]b`nk`Y] ; fi`ddYb  
Y]b [ YhY]`h`8]Y`Y]bY` ; fi`ddY`gY`hnhY` ]\`fY`ZY]gW\`U`h][`Y`9fb`À\`fi`b [   
Zc`fhž`k`À\`fYb`X`X]Y`Ub`XYfY` ; fi`ddY` : `Y]gW\`Xi`fW\`j`Y [ UbY  
5`hYfb`Uh]j`Yb`YfgY`hnhY`"B`UW\`UW`h`K`c`W\Yb`nY][`hY`g]W\`ž`XUgg`X]Y  
 : `Y]gW\YggYf`Y]bYb`ghUV]`YfYb`6`i`hni`W`\_`Yfgd]Y [ Y` `UhhYbž`k`Ug  
Y]b` [ Yf]b [ YfYg`8]UVYhYg!F ]g]\_c`VYXYi`hYh`8]Y` : c`fgW\Yf`ZØ\`fhYb  
X]Yg`Ui`Z`XYb`\`Ò\`YfYb`5`bhY]`Ub`?`c`\`Yb`\mXfU`hYb`]b`XYb  
dZ`Ub`n`]W\Yb`9`fgU`hnd`fcXi`\_hYb`ni`fØW`ž`XYf`XYb`6`i`hni`W`\_`Yfgd]Y [ Y`  
]b`X]Y`<`Ò\`Y`hfY]VYb`\_`Ubb`

=a`d`\_]`\_Uh]cbYb`ZØf`X]Y`9fb`À\`fi`b [

8 ]YgY`Ghi`X]Yb`k`YfZYb`Y]b`\_f]h]gW\Yg`@W\h`Ui`Z`XYb`6`cca`j`cb  
dZ`Ub`n`]W\Yb` : `Y]gW\YfgU`hnd`fcXi`\_hYb`"K`À\`fYb`X`Y]bY`dZ`Ub`n`]W\Y  
9fb`À\`fi`b [ `[ YbYfY`U`g` [ Ygi`bX\Y]hgZØfXYfbX` [ ]hž`nY][`Yb`X]Y  
9f [ YVb]ggYž`XUgg`b]W\h`U`Y`dZ`Ub`n`]W\Yb`DfcXi`\_hY` [ `Y]W\Yfa`U»`Yb  
j`c`fhY]`\`UZh`ig]bX""9g]gh`k` ]W\h][`ž`nk` ]gW\Yb`i`bj`YfUfVY]hYhYb`c`XYf  
a` ]b]a`U`j`YfUfVY]hYhYb`dZ`Ub`n`]W\Yb`@VYbga` ]hY`b`i`bX  
\`cW\j`YfUfVY]hYhYb`9`fgU`hnd`fcXi`\_hYb`ni`i`bhYfgW\Y]XYb`

B`À\`fghc`ZZ]`Yf [ `Y]W\`j`c`b`dZ`Ub`n`]W\Yb`i`b`X  
h]Yf]gW\Yb` : Ugh! : c`c`X! ; Yf]W\`hYb

B Å\fghc ZZ	DZUbn`]W\Y ; Yf]W\hY	H]Yf]gW\Y ; Yf]W\hY
?c\`Yb\mXfUHy	< Ò\Yf	B]YXf][ Yf
Ni W_Yf	< Ò\Yf	B]YXf][ Yf
6U`Ughghc ZY	< Ò\Yf	B]YXf][ Yf
DfchY]b	B]YXf][ Yf	< Ò\Yf
B Uhf]i a	B]YXf][ Yf	< Ò\Yf

9]bY`Ghi X]Y`Ui g`XYa `5a Yf]WU b`æi fbU`cZ7`]b]WU`Bi hf]h]cb  
 nY][ hYž`XUgg`dZUbn`]W\Y : Ugh! : ccX! ; Yf]W\hY`a Y`f`?c\`Yb\mXfUHyž  
 Ni W\_Yf`i bX`6U`Ughghc ZYž`UVYf`k Yb][ Yf`DfchY]b`i bX`B Uhf]i a  
 Ybh`U`hYb`U`g`]\fY`h]Yf]gW\Yb ; Y [ YbghØW\_Y"

## : Un]h

8]Y`Øb[ ghYb`Ghi X]Yb`i bhYfghfY]W\Yb`X]Y`Bchk YbX][ \_Y]hž`VY]`XYf  
 5i gk U`j cb` : `Y]gW\YfgUhd f c Xi \_hYb`Ui ZX]Y`J YfUfVY]hi b [ ni  
 UW\hYb`" K Å\fybX`dZUbn`]W\Y`9fbÅ\fi b [ gk Y]gYb`j ]Y`Y  
 [ Ygi bX\Y]h]W\Y`J cfhY]`Y`V]YhYb`\_ØbbYbž`]gh`Yg`YbhgW\Y]XYbXž  
 i bj YfUfVY]hYhY`cXYf`a ]b]a U`j YfUfVY]hYhY`@VYbga ]hY`ni  
 VYj cfn [ Yb`"<cW\Y YfUfVY]hYhY`9fgUhd f c Xi \_hY`\_ØbbYb`]\b [ Y [ Yb  
 [ Ygi bX\Y]h]W\Y`F]g]\_Yb`VYf [ Ybž`]bgVYgcbXYfY`ZØf`<Yfn!`?fY]g`Ui Z  
 9f\_fUb\_i b [ Yb"

Ghi X]Ybei Y`Yb

⇒ d`]WU]h]cbg`cZ`ZccX`i`hfU!d f c W`gg]b [ `cb`WUfX]c] UgW`Uf  
 f]g`\_W`cbg]XYf]b [ `d`Ubh`c f][ ]b`ZccXg

?]Uh`Hc\`Yh`U`ž` D`Ubh!VUgYX`a YUh`UbU`c [ i Yg`fD6A`5gŁ`UbX`h\Y]f  
 YZZYWhg`cb`WUfX]ca YhUVc`]W\YU`h.`5b` , !k YY`\_fUbXca ]nYX  
 W`bhf`c`YX`hf]U`W`ca`dUf]b [ `D6A`5g`k ]h\`h\Y]f`W`ffYgdcbX]b [

Ub]a U`!VUgYX`ZccXg ž`H\Y`5a Yf]WU b`æi fbU`cZ7`]b]WU`Bi hf]h]cb  
 f&\$&(`Ł`8C =`%\$`%\$`%\*`#`U`W`bi`h`&\$&(`"\$`("\$`\$`\*  
 A ]\_c U^?Ua ] g\_]`Yh`U`ž` Bi hf]Ybh`W`ca`d cg]h]cb`cZ`d`Ubh!VUgYX`ZUgh!  
 ZccX`a YU`g`UbX`h\Y]f`ca`b]j`cfY`W`ci`bhYfdUfhg.`5`W`fcgg!gYWh]cbU`  
 UbU`mg]g`cZ`Y!a Ybi g`ž`Bi hf]h]cb`f&\$&`Ł`8C =`

%\$`%\$`%\*`#`bi`h`&\$&` "%%&` &`

6Ygi W\Yb`GjY`i bg`Ui Z.`ZY]gW\i bXWc"Uh