

# Rotes Fleisch und Gesundheit: Umfassende Analyse der aktuellen Forschung

Die Diskussion über die Auswirkungen von rotem Fleisch auf die Gesundheit ist weiterhin ein wichtiges Thema in der Ernährungswissenschaft und öffentlichen Gesundheit. Eine in Nature Medicine veröffentlichte Studie von Lescinsky et al. liefert neue Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Konsum von unverarbeitetem rotem Fleisch und verschiedenen Gesundheitsaspekten. Methodik der Studie Mittels systematischer Überprüfung und Meta-Regression wurden bestehende Studien analysiert, um einen umfassenden Überblick über die Auswirkungen von rotem Fleisch auf verschiedene Gesundheitszustände zu erhalten. Ergebnisse zum Darmkrebs Die Forscher fanden schwache Beweise für einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und einem leicht erhöhten Risiko für Darmkrebs. Beziehung …



© AdobeStock\_447727982

; Ygi bX\Y]hi]ghik Y]hYf\]biY]bik ]WXh][YgiH\Ya Ui]biXYf
9fbÀ\fi b[gk]ggYbgWXUZhii bXiòZZYbhi]WXYbi; Ygi bX\Y]hii9]bYi]bi
BUhi fYiA YX]W]bYij YfòZZYbhi]WXhYiGhi X]Yij cbi@YgW]bg\_miYhiUii
`]YZYfhibYi Yi9f\_Ybbhb]ggYiØVYfiXYbiNi gUa a Yb\Ub[ink]gWXYb
XYai?cbgi aij cbii bj YfUfVY]hYhYaifchYai: `Y]gWXii bX
j YfgWX]YXYbYbi; Ygi bX\Y]hgUgdY\_hYbii

# $A Yh CX]_XYfGhi X]Y$

A ]hhY`gʻgmghYa Uh]gWXYfʻ, VYfdfØZ b[ʻi bX`A YhU!FY[fYgg]cb k i fXYb`VYghY\YbXY`Ghi X]Yb`UbU`mg]Yfhžʻi a 'Y]bYbʻi a ZUggYbXYb , VYfV`]W\_'ØVYf`X]Y`5i gk ]f\_i b[Ybʻj cbʻfchYa ': `Y]gWX`Ui Z j YfgWX]YXYbY; Ygi bX\Y]hgni ghÀbXY`ni 'Yf\U`hYb"

### 9f[YVb]ggY'ni a '8Ufa \_fYVg

8]Y:cfgWXYf'ZUbXYb'gWXk UWXY'6Yk Y]gY'ZØf'Y]bYb Ni gUa a Yb\Ub['nk]gWXYb'XYa 'JYfnY\f'j cb'fchYa ': 'Y]gWX'i bX Y]bYa '`Y]WXh'Yf\O\hYb'F]g]\_c'ZØf'8Ufa \_fYVg"

# 6Yn]Y\ib[ 'nk ]gW\Yb '6fi gh\_fYVg'i bX 'fchYa : `Y]gW\

9]bY'gWk UW Y'5ggcn]Uh]cb'nk ]gW Yb'XYa '?cbgi a 'j cb'fchYa : 'Y]gW 'i bX'Y]bYf''Y]W hYb'GhY][Yfi b['XYg'6fi gh\_fYVgf]g]\_cg k i fXY']XYbh]Z]n]Yfh"

#### Hmd!&!8]UVYhYg

FchYg': `Y]gWX i bX']gWX Àa ]gWX Y < Yfn\_fUb\_\Y]hYb

8]Y'Ghi X]Y'nY][ hY'Ui W\'Y]bY'gW\k UW\Y'JYfV]bXi b['nk ]gW\Yb fchYa ': `Y]gW\'i bX'Y]bYa '`Y]W\h'Yf\ $\dot{O}$ \hYb'F]g]\_c'ZØf' $\prec$ ?"

### 5i gk ]f\_i b[Yb'Ui Z'GWX`U[UbZU``f]g]\_Yb

 $: \varnothing f `] g W A a ] g W Y `i b X ` \ A a c f f \ U [ ] g W Y `G W `U [ U b Z A ``Y `k i f X Y b Y ] b Y `g] [ b] Z ] _ U b h Y b `6 Y k Y ] g Y `[ Y Z i b X Y b ž X ] Y `f c h Y g `: `Y ] g W `a ] h X ] Y g Y b `N i g h A b X Y b `] b `J Y f V ] b X i b [ `V f] b [ Y b "$ 

# ; YgUa hVYk Yfhi b[ i bX 9fbÀ\fi b[gYa dZY\ i b[Yb

8]Y'Ghi X]Y'XYi hYh'XUfUi Z'\]bž'XUgg'a À»][Yf'?cbgi a 'j cb'fchYa : `Y]gW\'k U\fgW\Y]b`]W\'bi f'Y]b'[Yf]b[Yg'; Ygi bX\Y]hgf]g]\_c XUfghY``h"'8]Y'5i hcfYb'VYhcbYb'X]Y'Bchk YbX][\_Y]h'k Y]hYfYf : cfgW\ib["

## 6YXYi hi b[ 'ZØf'X]Y 'ÒZZYbh`]WXY'; Ygi bX\Y]h

8]YgY'9f[YVb]ggY'\_ÒbbhYb'XUni 'VY]hfU[Ybž'9a dZY\`i b[Yb'ZØf Y]bY'Ui g[Yk c[YbY'9fbÀ\fi b['ni 'Zcfa Yb'i bX'X]Y'8]g\_i gg]cb'i a ÒZZYbh`]W\Y'; Ygi bX\Y]h'a ]h'Yj ]XYbnVUg]YfhYb' \$\darklet Zcfa Uh]cbYb'ni VYfY]W\Yfb"

### ?cbhfcj YfgY i a 'fchYg': `Y]gW

FchYg': `Y]gW\`k Uf``Ub[Y'NY]h']b'XYf'8YVUhhY'i a '9fbÀ\fi b['i bX'; Ygi bX\Y]h'i a ghf]hhYbž']bgVYgcbXYfY']a '<]bV`]W\_'Ui Z <Yfn\_fUb\_\Y]hYb'i bX'?fYVg"

# 6YXYi hi b[ ZØf X]Y 9fbÀ\fi b[gk]ggYbgWX UZh

8]YgY'Ghi X]Y']gh'Y]b'k]W\h][Yf'6Y]hfU['ni f'`Ui ZYbXYb'8]g\_i gg]cb  $\emptyset$ VYf'X]Y'Fc``Y'j cb'fchYa : `Y]gW\']b'XYf'9fbÀ\fi b['i bX'VYhcbh'X]Y 6YXYi hi b['Y]bYf'Ui g[Yk c[YbYb'9fbÀ\fi b["

#### ; fYbnYb XYf Ghi X]Y

8]YgY'Ghi X]YbYf[YVb]ggY'\_ObbhYb'ni 'Y]bYf'BYi VYk Yfhi b['XYf U\_hi Y``Yb'9fbÀ\fi b[gf]W\h']b]Yb'ZØ\fYb'i bX'X]Y'Fc``Y'j cb'fchYa : `Y]gW\']b'Y]bYf'[Ygi bXYb'9fbÀ\fi b['bYi 'XYZ]b]YfYb''K Y]hYfY Ghi X]Yb'g]bX'YfZcfXYf`]W\ži a 'X]Y'5i gk ]f\_i b[Yb'j cb'fchYa : `Y]gW\'Ui Z'X]Y'; Ygi bX\Y]h'dfÀn]gYf'ni 'VYgh]a a Yb'i bX'i a gdYn]Z]gW\Y'9a dZY\`i b[Yb'ZØf'j YfgW\]YXYbY 6Yj O`\_Yfi b[g[fi ddYb'ni 'Ybhk]W\_Y`b"

### , VYf X]Y Ghi X]YbUi hcfYb

8 ]Y 'Ghi X]Y 'k i fXY 'j cb 'Y]bYa ']bhYfbUh]cbU'Yb': cfgWXYfhYUa
Xi fWX [ YZØ\fhz [ Y`Y]hYh'j cb' < U`Ym'@YgW]bg\_mi bX 'UbXYfYb
bUa \UZhYb'K ]ggYbgWXUZh'Yfb'k ]Y '5g\\_Ub'5Zg\]bz'7\Uf']Y
5g\VUi [\'i bX'7Uh\Yf]bY'6]g][ bUbc'''G]Y'g]bX'a ]h'XYa '\phgh]hi hY
Zcf' < YU'h\'A Yhf]Wg'UbX'9j U'i Uh]cb'Ub'XYf'I b]j Yfg]hm'cZ
K Ug\]b[ hcb'j YfVi bXYbz'Y]bYf'ZØ\fYbXYb': cfgWXi b[ gY]bf]WXhi b[
]a '6YfY]WX'XYf'[ `cVU'Yb'; Ygi bX\Y]h''8]Y'5i hcfYb'Vf]b[ Yb'Y]b
VfY]hYg'GdY\_hfi a 'Ub'9I dYfh]gY']b'9d]XYa ]c`c[ ]Yz'OZZYbh']WXY
; Ygi bX\Y]h'i bX'9fbÀ\fi b[ gk ]ggYbgWXUZhYb'a ]h'''\[fY'5fVY]h
\_cbnYbhf]Yfh'g]WX'Ui Z'X]Y'5bU`mgY'j cb'; Ygi bX\Y]hgf]g]\_cZU\_hcfYb
i bX'XYfYb'5i gk ]f\_i b[ Yb'Ui Z'X]Y'6Yj O`\_Yfi b[ g[ Ygi bX\Y]h''\[fY')
cfgWXi b[ 'YY]ghYh'Y]bYb'k YgYbh']WXYb'6Y]hfU[ 'ni a 'J YfghAbXb]g
XYf'6Yn]Y\i b[ Yb'nk ]gWXYb'9fbA\fi b[ 'i bX'WXfcb]gWXYb
?fUb\_\Y]hYb'i bX'\Uh'9]bZi gg'Ui Z'X]Y'; YghU'hi b[ 'j cb
9fbA\fi b[ gf]WXh']b]Yb'k Y'hk Y]h''

6 Ygi WX Yb G]Y i bg Ui Z ZY]gWXi bX Wc "Uh