

# Kommentar Expertenbeirat



## **Original-Titel:**

Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2

## **Autoren:**

M. J. Orlich et al, JAMA Intern Med. 173: 1230-1238 (2013)

## **Kommentar:**

Prof. Dr. med. Christian Löser, Chefarzt der Medizinischen Klinik, Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel, 02.04.2015

In der Adventist Health Study 2 wurden insgesamt 96.469 7-Tage-Adventisten systematisch prospektiv in Bezug auf das Auftreten relevanter Erkrankungen in Abhängigkeit von ihren Ernährungsgewohnheiten untersucht. Im Vergleich zu Nicht-Vegetariern war das Einhalten einer vegetarischen Ernährung mit einer signifikant niedrigeren Gesamtmortalität assoziiert. Die Ergebnisse dieser großen prospektiven Datenerhebungen an amerikanischen Adventisten geht über die Ergebnisse der in Großbritannien erhobenen Daten der EPIC-Studie hinaus, die für britische Vegetarier nur eine Reduktion der Mortalität an einer koronaren Herzerkrankung nicht aber in Bezug auf die Gesamtmortalität zeigen konnte.

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von prospektiven Untersuchungen, die in Bezug auf Morbidität, Mortalität und Lebensqualität einen Vorteil für eine vegetarische Ernährung belegen. Seit vielen Jahren findet sich weltweit in allen Leitlinien renommierter Fachgesellschaften die Empfehlung, Fleisch und tierische Produkte zu reduzieren und einer pflanzlichen Ernährung den Vorrang zu geben. Nach unserem heutigen Kenntnisstand muss das keine rein vegetarische Ernährung sein, gegen ab und zu ein gutes Stück Fleisch ist ernährungsmedizinisch nichts einzuwenden (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): max. 300 – 500 g Fleisch pro Woche).

Zu Recht wird bei der Interpretation von Studien zur konsequenten vegetarischen Ernährung moniert, dass Vegetarier grundsätzlich sehr viel reflektierter und bewusster lebende Menschen sind, die nachweislich neben der Ernährung auch viele andere gesundheitsfördernde Maßnahmen umsetzen (mehr körperliche Aktivität, weniger Raucher, weniger Alkohol, weniger Übergewicht etc.). Somit bleibt grundsätzlich die Frage, was bei den äußerst komplexen Einflüssen auf unsere Gesundheit wirklich letztlich allein auf Ernährung zurückzuführen ist.

Bleibt folgendes Fazit: Eine reflektierte vegetarische Ernährung ist nach unserem heutigen Wissensstand gesundheitsfördernd. Aber gegen eine primär pflanzliche Ernährung mit Genuss von nur kleinen Mengen guter Fleischprodukte ist ernährungsmedizinisch auch nichts einzuwenden. Der volle Effekt einer vegetarischen Ernährung wird wahrscheinlich nur dann erreicht, wenn sich die gesundheitsbewusste pflanzliche Ernährung mit einem generell gesundheitsbewussten Lebensstil mit viel täglicher körperlicher Aktivität, Nikotinverzicht, gelegentlichem moderatem Alkoholkonsum, Vermeiden von Übergewicht und einer generell positiven Lebenseinstellung verbindet.