

Vegetarier leben länger

Ergebnisse der Vegetarierstudie des Deutschen Krebsforschungszentrums

Nach einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) haben Vegetarier ein drastisch verringertes Sterblichkeitsrisiko. 100 in der Altersgruppe der Studienteilnehmer zu erwartenden Todesfällen stehen nur 59 tatsächliche bei den Vegetariern gegenüber. Betrachtet man nur die männlichen Studienteilnehmer, so ist der positive Effekt mit nur 52 tatsächlichen Todesfällen noch ausgeprägter.

An der Studie, die seit 1978 unter der Leitung von Privatdozentin Dr. Jenny Chang-Claude läuft, nehmen rund 1900 Vegetarier teil. Die Wissenschaftler unterteilten die Studienteilnehmer nach verschiedenen Ernährungstypen. So gab eine kleine Gruppe – 60 Teilnehmer – an, außer Fleisch auch auf andere tierische Lebensmittel wie Eier oder Milch zu verzichten (Veganer). Zwei Drittel der Studienteilnehmer meiden Fleisch, essen aber Eier und Milchprodukte (Ovo-Lakto-Vegetarier), rund ein Drittel gibt an, gelegentlich kleine Mengen an Fleisch oder Fisch zu essen (moderate Vegetarier).

Vergleicht man diese drei Kategorien, so scheinen sich die gelegentlichen Fleischkonsumenten für die gesündeste Ernährungsweise entschieden zu haben. Somit kann das verringerte Sterblichkeitsrisiko nicht mit dem völligen Verzicht auf Fleisch und Fisch erklärt werden.

Neben der Ernährungsweise erfasst die Studie auch andere Lebensstilfaktoren wie Rauchen oder körperliche Aktivität: Wie erwartet, erhöht Rauchen das Sterblichkeitsrisiko im Durchschnitt um 70 Prozent. Dagegen können sich Teilnehmer freuen, die ihre körperliche Aktivität als mittel oder hoch angeben: Im Vergleich zu Bewegungsmuffeln ist ihr Sterblichkeitsrisiko um ein Drittel verringert.

Ziel der Vegetarier-Studie ist, die Auswirkungen der vegetarischen Ernährung und des damit verbundenen Lebensstils auf das Sterblichkeitsrisiko zu verstehen. Dazu erfassen die Epidemiologen des Krebsforschungszentrums in Abständen von mehreren Jahren die Todesursachen und die Anzahl der Sterbefälle bei den Studienteilnehmern. Diese Daten werden mit den für die Allgemeinbevölkerung im entsprechenden Alter errechneten Werten verglichen. Die Ergebnisse nach 21 Jahren Beobachtungszeit werden jetzt auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung vom 13. bis 14. März in Potsdam vorgestellt.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat die Aufgabe, die Mechanismen der Krebsentstehung systematisch zu untersuchen und Krebsrisikofaktoren zu erfassen. Die Ergebnisse dieser Grundlagenforschung sollen zu neuen Ansätzen in Vorbeugung, Diagnose und Therapie von Krebserkrankungen führen. Das Zentrum wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V.

Diese Pressemitteilung ist abrufbar unter www.dkfz.de/pressemitteilungen

Dr. Julia Rautenstrauch
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
D-69120 Heidelberg
T: +49 6221 42 2854
F: +49 6221 42 2968