

Ohne Fleisch weniger Divertikel?

k -- Crowe FL, Appleby PN, Allen NE et al. Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): prospective study of British vegetarians and non-vegetarians. BMJ 2011 (19. Juli); 343

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Bereits vor 40 Jahren hat Burkitt in drastischen Worten den Unterschied der Stuhlgewohnheiten und -qualität zwischen Afrikanern und Briten beschrieben und die These aufgestellt, dass Divertikulitis (wie auch Appendizitis und Kolonkarzinom) durch eine faserreiche Ernährung – wie sie in Afrika üblich ist – verhindert werden könne. Trotzdem gilt diese These noch immer als unbewiesen und führt stets zu neuen Kontroversen. Für die vorliegende Kohortenstudie wurden zwischen 1993 und 1999 47'033 Personen rekrutiert, von denen sich 15'459 vegetarisch ernährten. Zu Beginn der Studie wurden mit validierten, sehr detaillierten Fragebögen die Diät- und übrigen Lebensgewohnheiten erfragt. Durchschnittlich wurden die Teilnehmenden 11,6 Jahre nachbeobachtet, Fälle von Divertikulitis wurden anhand von Spital- und Todesfallstatistiken festgestellt.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass Personen, die sich vegetarisch ernährten, im Durchschnitt jünger waren, dass es unter ihnen mehr Frauen gab, dass sie weniger rauchten, weniger schwer waren, sich mehr bewegten und besser ausgebildet waren. Wegen einer Divertikulitis des Dickdarms wurden 4,4% der Fleischessenden und 3,0% der Vegetarier und Vegetarierinnen hospitalisiert oder starben. Dieser Unterschied blieb auch nach Korrektur für den Fasergehalt in der Nahrung bestehen. Eine Dosisabhängigkeit in Bezug auf den Fleischkonsum konnte aber nicht gefunden werden. Im Gegensatz dazu fand sich in beiden Populationen eine solche in Bezug auf den Fasergehalt der Nahrung – je ballaststoffreicher die sie war, desto seltener erkrankten die Betroffenen.

Die untersuchte Kohorte ist keine zufällig ausgewählte! Die Teilnehmenden mussten interessiert sein am Mitmachen und sich aktiv melden, dabei wurden so viele Personen mit vegetarischer Ernährung wie möglich berücksichtigt. Trotz sorgfältiger statistischer Auswertung sind deshalb die Resultate mit Vorsicht zu genießen. Es zeigt sich wieder einmal mehr, dass Personen, die auf Fleisch verzichten, generell einen gesünderen Lebenswandel führen. Ob nun tatsächlich der Konsum von Fleisch für das Entstehen von Divertikeln verantwortlich ist, bleibt fraglich. Auch die fehlende Dosisabhängigkeit spricht eher dagegen. Zudem wird eine «number needed to not eat meat» von 72 zum Vermeiden eines Falles von Divertikulitis wohl keinen Fleischliebhaber zu einer Änderung seiner Lebensgewohnheiten motivieren!

Zusammengefasst von Renato L. Galeazzi