

Einfluss vegetarischer Diät auf die Mortalität fraglich

k -- Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist health study 2. JAMA Intern Med 2013 (8. Juli); 173: 1230-38

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Es ist heute unbestritten, dass Essgewohnheiten einen Einfluss auf die Epidemiologie gewisser Erkrankungen und auf die allgemeine Mortalität haben. Für die «mediterrane» Diät ist die Verbesserung des Überlebens wohl bewiesen, für die fleischlosen Diäten jedoch ist der Einfluss sehr umstritten. So fanden sich in zwei grossen Studien, der «Adventist-Health-Study I» (AHS I, über 34'000 Teilnehmende) positive, in der Europäischen «Cancer and Nutrition Oxford Study» (über 47'000 Teilnehmende) jedoch negative Resultate. In dieser neuen «Adventist-Health-Study II» (AHS II) wurden die Vegetarier in verschiedene Gruppen eingeteilt: Veganer, Lacto-ovo-Vegetarier, Pesco-Vegetarier, Halb-Vegetarier (Fisch und Fleisch nicht mehr als 1-mal pro Woche). Wer Fisch und Fleisch mehr als einmal pro Woche ass, galt als Nicht-Vegetarier. Bestimmt und miteinander verglichen wurden die allgemeine und die krankheitsspezifische Mortalität der verschiedenen Gruppen.

In die Studie wurden 73'308 Adventisten aus Kalifornien eingeschlossen, 35'359 davon waren Nicht-Vegetarier. Ein detaillierter Diätfragebogen wurde bei Studienbeginn erhoben, die mittlere Beobachtungsdauer betrug 5,8 Jahre. Total starben 2'570 Personen, was einer Gesamtmortalität von 6,1 Todesfällen pro 1'000 Personen und Jahr entspricht. Vegetarier waren tendenziell älter, besser ausgebildet, eher verheiratet, tranken weniger Alkohol, rauchten weniger, bewegten sich mehr und waren weniger schwer. Für sie war die Gesamtmortalität (korrigiert für die oben genannten Faktoren) im Vergleich mit Nicht-Vegetariern statistisch signifikant vermindert (RR 0,88; 95% CI 0,80-0,97). Wurden Frauen alleine ausgewertet, so war die Mortalität niedriger, jedoch im Unterschied zu den Männern ohne statistische Signifikanz. Wurden die Mortalitätsraten nach Art der Diät und verschiedenen Todesursachen aufgeschlüsselt, konnten vereinzelt reduzierte Raten gefunden werden, aber mit unterschiedlicher statistischer Signifikanz. Bei Männern war die Assoziation stärker, und die pesco-vegetarische Diät schnitt über alles gesehen am besten ab.

Diese interessante und sauber durchgeführte Studie an einem grossen, relativ homogenen Kollektiv zeigt, dass Vegetarier «gesünder» leben. Ob aber vegetarisch leben gesünder ist, wird wieder nicht belegt. Zu viele Faktoren wie Ausbildung, Alkoholkonsum, Nikotinkonsum, Körpergewicht etc. können in den vegetarischen Gruppen die kleinen und nur zum Teil statistisch signifikanten Unterschiede beeinflussen, als dass man alleine in der fleischlosen Lebensweise die Ursache sehen könnte. Wer nicht aus religiösen, ethischen oder geschmacklichen Gründen auf Fleisch verzichten will, darf das auch weiterhin ohne schlechtes «Gesundheits»-Gewissen tun.

Zusammengefasst und kommentiert von Renato L. Galeazzi