

Pflanzliches Eiweiss vorteilhaft

k -- Song M, Fung TT, Hu FB et al. Association of animal and plant protein intake with all-cause and cause-specific mortality. JAMA Intern Med 2016 (1. Oktober); 176: 1453-63
[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Etzel Gysling

In den beiden grossen amerikanischen Kohorten von Personen aus dem medizinischen Bereich (die «Nurses' Health Study» und die «Health Professionals Follow-up Study») wurden die Teilnehmenden seit den 1980-er Jahren regelmässig alle vier Jahre zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Für die vorliegende Untersuchung wurden die bis 2012 gesammelten Daten von 131'342 Personen (etwa zwei Drittel davon Frauen) hinsichtlich der Zufuhr von tierischem und pflanzlichem Eiweiss analysiert. Andererseits wurden praktisch alle Todesfälle in den beiden Kohorten identifiziert und die Todesursache nach «Herz-Kreislauf-Krankheiten», «Krebs» und «andere Ursachen» gruppiert. Ziel der Studie war es, die «Hazard Ratio» (HR) für die gesamte und für die nach den genannten Ursachengruppen differenzierte Sterberate im Zusammenhang mit der Zufuhr von tierischem und pflanzlichem Eiweiss zu bestimmen.

In diesen Kohorten entsprach der Anteil von tierischem Eiweiss median 14% der gesamten Energiezufuhr; für pflanzliches Eiweiss betrug der entsprechende Wert 4%. Nach Korrektur für verschiedene Störfaktoren fand sich keine Assoziation zwischen der Aufnahme von tierischem Eiweiss und der Gesamtmortalität, wohl aber bezüglich der kardiovaskulären Mortalität (HR für einen um 10% höheren Energieanteil: 1,08; 95% CI 1,01-1,16). Dagegen ergab sich, dass eine vermehrte Aufnahme von pflanzlichem Eiweiss mit einer Senkung sowohl der gesamten als auch der kardiovaskulären Mortalität assoziiert war. Eine genauere Analyse zeigte, dass dies insbesondere bei Personen der Fall war, die mindestens einen «ungesunden» Faktor bezüglich ihrer Lebensweise (Rauchen, hoher Alkoholkonsum, Übergewicht, körperliche Inaktivität) aufwiesen. Für diese Personen kann in Bezug auf die Gesamtmortalität eine HR von 0,66 (95% CI 0,59-0,75) errechnet werden, wenn sie 3% ihrer Energiezufuhr statt mit «verarbeitetem» – z.B. gepökeltem – rotem Fleisch mit pflanzlichem Eiweiss decken.

Mit dieser Studie verfügen wir über ein Argument mehr, dass man mehr pflanzliche Nahrung zu sich nehmen sollte. Es wäre zwar ein Irrtum zu glauben, damit liessen sich ungünstige Elemente der Lebensweise gewissermassen neutralisieren. «Evidenz-basierte» Ratschläge zur Ernährung sind jedoch zweifellos ein sinnvoller Bestandteil des Gesprächs mit Patientinnen und Patienten. In Bezug auf die tierischen Eiweissquellen schneiden in dieser Studie nur die bekannten «Feinde» wie Würste, Schinken, Speck und Konsorten wirklich schlecht ab.

Zusammengefasst und kommentiert von Etzel Gysling