

Welche Eiweissquellen soll man in der Ernährung bevorzugen?

k -- Huang J, Liao LM, Weinstein SJ et al.: Association between plant and animal protein intake and overall and cause-specific mortality. JAMA Intern Med 2020;180:1173-84.

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Markus Häusermann

In einer prospektiven Kohortenstudie in den USA füllten 237'036 Männer und 179'068 Frauen im Alter von 50 bis 71 Jahren einen detaillierten Fragebogen über ihre Ernährungsgewohnheiten aus. In den folgenden 16 Jahren mit rund 6 Millionen Personenjahren starben 77'614 der 416'104 Studienteilnehmenden. Die Todesursachen wurden anhand der amtlichen Statistiken erfasst.

Nach statistischer Korrektur für Alter und multiple Risikofaktoren ging ein höherer Anteil an pflanzlichen Eiweissen in der Ernährung signifikant mit einer niedrigeren Gesamtsterblichkeit einher: für 10 g pflanzliches Eiweiss mehr je 1000 kcal Energiezufuhr errechnete sich eine «hazard ratio» von 0,88 für Männer und 0,86 für Frauen; theoretisch hätte sich die Anzahl Todesfälle um 10% vermindert, wenn 3% der Gesamt-Energiezufuhr von tierischem auf pflanzliches Eiweiss umgestellt worden wäre. Bei mehr pflanzlichem Eiweiss ereigneten sich namentlich weniger Todesfälle an Herz-Kreislauf-Krankheiten einschliesslich Hirnschlägen; für Krebs und diverse andere Todesursachen waren die Assoziationen nicht signifikant. Die geringere Sterblichkeit mit Zufuhr pflanzlicher Eiweisse beruhte auf Brot und Getreide einschliesslich Teigwaren, nicht aber auf anderen Pflanzen oder Nüssen, und bestand im Vergleich mit rotem Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Kein Unterschied bestand gegenüber weissem Fleisch (Geflügel und Fisch).

Die Resultate dieser sauber gemachten Langzeitstudie über 16 Jahre mit über 400'000 Teilnehmenden bestätigen, dass Eiweiss aus Brot und Zerealien einschliesslich Pasta etwas gesünder ist als solches aus rotem Fleisch, Eiern und Milchprodukten; bemerkenswert ist aber, dass Geflügel und Fisch nicht schlechter waren als pflanzliche Eiweissquellen und dass andere pflanzliche Eiweisslieferanten wie Nüsse oder Bohnen nicht besser als tierisches Eiweiss abschnitten. Ein wichtiger Grund für die beobachteten Effekte dürfte sein, dass Eier, Milchprodukte und rotes Fleisch einen erheblichen Anteil an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin enthalten. Allerdings hätte ein Verzicht auf Milchprodukte, besonders Hartkäse, auch negative Folgen, da damit unsere wichtigsten Kalziumlieferanten wegfallen würden. Aus der vorliegenden Studie lassen sich keine Argumente für eine Umstellung auf eine komplett vegane Ernährung ableiten.