



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 06. November 2015

## Fleisch erhöht das Krebsrisiko

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft endlich auch rotes Fleisch von Rindern, Schweinen, Schafen und Ziegen und vor allem Produkte wie Wurst und Schinken als krebserregend ein. Die beteiligten Wissenschaftler haben in einer am 22. Oktober veröffentlichten Studie folgende Ergebnisse bekannt gegeben: der tägliche Verzehr verarbeiteten Fleisches erhöhe das Darmkrebsrisiko pro 50 Gramm um 18 Prozent. Schon 2009 kam das amerikanische Nationale Krebs-Institut zu ähnlichen Ergebnissen. Ausgewertet wurden die Daten in einer Studie mit über einer halben Million Menschen. Die Probanden mit einem besonders hohen Konsum von rotem Fleisch zeigten ein um 25 Prozent erhöhtes Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken.

Das Risiko für Lungenkrebs war um 20 und das für Speiseröhren- und Leberkrebs um bis zu 60 Prozent erhöht. Auch ein Zusammenhang mit Bauchspeicheldrüsenkrebs wurde beobachtet.

Bereits 2007 wurde ein umfassender Bericht des World Cancer Research Fund, an dem 21 renommierte Wissenschaftler der ganzen Welt beteiligt waren, veröffentlicht. Dieser wertete die Ergebnisse von über 7000 Studien aus, empfahl schon damals den Verzehr von rotem Fleisch zu begrenzen und den Verzehr von verarbeitetem Fleisch ganz zu vermeiden. Es bestehe klar ein erhöhtes Risiko an Darmkrebs zu erkranken, so der Wortlaut. Bereits damals hätte die WHO eigentlich reagieren sollen.

Einer dieser Wissenschaftler ist mein langjähriger Mentor, Prof. Claus Leitzmann. Er ist Deutschlands führender Experte auf dem Gebiet der Vollwert-Ernährung und war Direktor des Fachbereiches Er-

nährungswissenschaften an der Universität Gießen. Er ist 82 Jahre alt, seit Jahrzehnten Vegetarier und strahlt überzeugende Gesundheit und beneidenswerte geistige Klarheit aus. Insbesondere wenn ich mich bei Ernährungsfragen dem Mainstream widersetze und der Gegenwind aus meinen eigenen Reihen mich belastete, stärkte er mir den Rücken mit ernährungswissenschaftlichen Fakten. Dafür bin ich ihm sehr dankbar wie auch meinen Patienten. Denn nur durch ihr Vertrauen konnte ich über 30 Jahre meine Erfahrung mit pflanzenbetonter Vollwertkost gewinnen und mein heutiges Wissen in der Ernährungsmedizin erlangen. Heute ist Ernährung und Bewegung für mich die Basis unseres Gesundheitszustandes und direkter oder indirekter Schutzschild gegen so gut wie alle Krankheiten.

Für meine Patienten dürfte diese neue Einstufung der WHO, dass Fleisch das Krebsrisiko erhöht, nur eine zusätzliche Bestätigung dafür sein, dass die von mir empfohlene Lebens- und Ernährungsweise ein lohnenswerter Weg ist. Sie erlangen noch mehr Sicherheit, diesen Weg überzeugt zu gehen, auch wenn große Teile der Bevölkerung nur schwer folgen können, da Gewohnheiten und viele Ernährungs-Irrtümer weit verbreitet sind. Ich hoffe für die Gesundheit unserer Gesellschaft, dass diese neue Veröffentlichung über eigentlich lange bekannte Fakten das Bewusstsein für gesunde Ernährung weiter erhöhen.

Ihre