

→ GUT ZU WISSEN

**5 FRAGEN** zum Thema:  
„Wer vegetarisch lebt, lebt länger“

„Wer vegetarisch lebt, hat eine deutlich längere Lebenserwartung“, so lautet im Oktober 2012 ein Ergebnis der Adventisten-Gesundheitsstudie 2 (Adventist Health Study-2). Sie ist mit 96.000 Teilnehmern aus den USA und Kanada eine der größten Ernährungsstudien weltweit. Wir wollten mehr dazu wissen und haben Dr. Markus Keller befragt.

**1** Wie unterscheidet sich die Lebenserwartung der vegetarisch lebenden Menschen von denen, die Fleisch und Fisch essen in den Ergebnissen der Studie?

Die amerikanische Langzeitstudie untersucht seit 2002 den Zusammenhang zwischen Lebensstil, Ernährung und chronischen Erkrankungen. Das aktuelle Zwischenergebnis ergab, dass vegetarisch lebende Männer durchschnittlich 9,5 Jahre und Frauen 6,1 Jahre länger leben als beispielsweise die kalifornische Durchschnittsbevölkerung.



Wer sich vegetarisch ernährt und einen gesunden Lebensstil pflegt, lebt deutlich länger, das zumindest zeigen die neuesten Ergebnisse einer großen amerikanischen Langzeitstudie.

**2** Inwiefern treten bei vegetarisch ernährten Menschen bestimmte Krankheiten seltener auf?

Vegetarisch und vegan lebende Menschen haben im Vergleich zu Nicht-Vegetariern ein geringeres Körpergewicht, sind selten übergewichtig und leiden deutlich seltener an Bluthochdruck und Gicht. Auch das Risiko, einen Typ-

2-Diabetes zu entwickeln, ist für Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern um etwa die Hälfte reduziert. Aufgrund ihrer günstigen Blutfettwerte erkranken und sterben vegetarisch lebende Menschen deutlich seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch verschiedene Krebsarten kommen bei ihnen seltener vor.

**3** Worauf führt das die Forschung zurück?

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf diese positiven Wirkungen. Verantwortlich dafür ist jedoch nicht allein das Meiden von Fleisch, Fisch und Wurst, sondern vor allem der erhöhte Verzehr pflanzlicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Wer sich vegetarisch ernährt nimmt somit mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe auf wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und weniger ungünstige Stoffe wie gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Aber auch der Lebensstil unterscheidet viele vegetarisch lebende Menschen von Nicht-Vegetariern: Sie verbringen weniger Zeit vor dem Fernseher, schlafen länger, treiben eher Sport und rauchen seltener.

**4** Lassen sich diese Ergebnisse auch auf Deutschland übertragen?

Auch die Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums kam zu dem Ergebnis, dass Vegetarier eine höhere Lebenserwartung haben und vor allem seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. Wie in allen Industrieländern sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch hierzulande die häufigste Todesursache.

**5** Was können wir für unsere Ernährung und Lebensweise daraus lernen?

Die Studie bestätigt erneut, dass eine vollwertige vegetarische Ernährung vielen Zivilisationserkrankungen vorbeugen kann. Wer sich vegetarisch ernährt, hat gute Aussichten, gesünder älter zu werden.

**Dr. Markus Keller,**  
Ernährungswissenschaftler, Leiter  
des Instituts für alternative und nach-  
haltige Ernährung (IFANE) in Gießen  
und Autor des Buches „Vegetarische  
Ernährung“ (UTB-Verlag),  
[www.ifane.org](http://www.ifane.org)

