

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Vegetarier sind seltener chronisch krank

Liebe Patientin, lieber Patient,

in den letzten Jahrzehnten wollen immer mehr Menschen auf Fleisch und Fisch verzichten oder sie ernähren sich ganz ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs. Vegetarische Kostformen sind sehr unterschiedlich und umfassen z.B. Lakto-Ovo-Vegetarismus, den Lakto-Vegetarismus sowie die vegane Ernährungsweise.

Sind sie deshalb weniger chronisch krank?.

Hier sind einige Fakten aus der derzeitigen Studienlage:

1. Der BMI von Menschen mit einer vegetarischer Ernährung ist insgesamt um 1-2 BMI-Einheiten niedriger, die Ernährung hat eine geringere Energiedichte, diese Menschen sind bewegungsfreudiger
2. Das Risiko an Typ-2-diabetes zu erkranken ist um 40-50% reduziert, die Nüchternblutzuckerwerte sind niedriger, die Insulinempfindlichkeit ist höher.
3. Auch Herz-Kreislauferkrankungen treten bei vegetarischer Ernährung seltener auf: Herzinfarkte und Schlaganfälle sind um 25% seltener.
4. Die Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Nikotinkonsum und negative Fettstoffwechsel-Parameter werden deutlich günstiger beeinflusst.
5. Krebserkrankungen kommen bei Vegetariern um 8%, bei Veganern sogar um 15% seltener vor. Das Risiko für Darmkrebs, Brust- und Prostatakrebs wird jedoch nicht verringert.
6. Das Osteoporose-Risiko (verminderte Knochendichte) ist bei Vegetariern und insbesondere bei Veganern erhöht. Das Frakturrisiko von Lakto-Ovo-Vegetariern unterscheidet sich von Nicht-Vegetariern nur gering, Veganer haben jedoch eine um 30% erhöhte Knochenbruchgefahr.
7. Die Lebenserwartung von Vegetariern ist gegenüber Nicht-Vegetariern höher, dies gilt aber auch für ähnlich gesundheitsbewusst lebende Menschen, die geringe Mengen an Fleisch und viel Fisch essen.
8. Nährstoffmangelsituationen können bei Vegetariern bzgl. Vitamin D, Vitamin B12, Eisen, Jod und Zink auftreten. Der Konsum angereicherter Lebensmittel oder eine gezielte Supplementierung können hier jedoch helfen.

Ihr Praxisteam Dres. med. Lux