

## Neue Meta-Analyse (27 Studien)

# Rotes Fleisch: belanglos bei Darmkrebs

**13.05.15 – Die aktuelle Auswertung von 27 unabhängigen Studien aus Amerika, Asien, Europa und Australien ergab: Der Konsum von rotem Fleisch ist bei Dickdarmkrebs ein unbedeutender Faktor [1]. Die Meta-Analyse im *Journal of the American College of Nutrition* zeigte auch, dass noch nicht einmal ein klarer Zusammenhang zwischen verzehrter Menge (Dosis-Wirkungs-Beziehung) von Rind, Lamm und Schwein und Darmkrebs erkennbar ist.**

**Ergänzend weisen die Studienleiter auf gravierende Grundsatzprobleme der Ernährungswissenschaften hin: zum einen ist es unmöglich, die „Wirkung“ einzelner Nahrungsfaktoren isoliert von der Gesamternährung und Lebensstilfaktoren zu analysieren. Zum anderen sind Ernährungsbeobachtungsstudien anfällig für Verzerrungen und bieten Forschern die Möglichkeit zur Manipulation [1.1].**

Die US-Wissenschaftler analysierten Daten von 27 prospektiven Kohortenstudien, die zwischen 1994 und 2013 in Amerika (12), Asien (8), Europa (6) und Australien (1) publiziert wurden. „Da in der Ernährungswissenschaft keine Studien durchgeführt werden können, die Kausalitäten, also Ursache-Wirkungs-Beziehungen liefern, gelten prospektive Kohortenstudien notgedrungen als Goldstandard“, erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, „diese Beobachtungsstudien können jedoch nur statistische Zusammenhänge (Korrelationen) liefern, die maximal Vermutungen und Hypothesen erlauben – aber auch nur dann, wenn die Daten richtig gut sind.“

Um auf Basis einer Meta-Analyse eine Kausal-Hypothese formulieren zu können, müssen **starke** Korrelationen vorliegen, **klare** Dosis-Wirkungs-Beziehungen erkennbar sein und die Ergebnisse zahlreicher Einzelstudien müssen **einheitlich** sein. In der aktuellen Meta-Analyse jedoch waren die Korrelationen *schwach*, eine klare Dosis-Wirkungs-Beziehung *nicht* erkennbar und die Ergebnisse der Einzelstudien *uneinheitlich*. Das Fazit der Autoren fällt dementsprechend klar aus: „Unsere Muster an Zusammenhängen unterstützen nicht die Vermutung, dass der Zusammenhang ursächlich ist. Es erscheint plausibel, dass rotes Fleisch ein unbedeutender/vernachlässigbarer Risikofaktor bei Dickdarmkrebs ist. Die Ergebnisse unterstützen die Schlussfolgerung, dass der Verzehr von rotem Fleisch kein unabhängiger Vorhersagefaktor für das Dickdarmkrebsrisiko ist.“ Darüber hinaus weisen die Forscher darauf hin, dass auch die Daten zu den vermuteten Mechanismen zwischen Darmkrebs und Fleischverzehr (u.a. Mikroflora, Nitrat/Nitrit, Häm-Eisen) schwach und uneinheitlich sind.

## **Vegetarierbund VEBU – Desinformation als Lobbykonzept**

Nicht erst seit den Ergebnissen der aktuellen Meta-Analyse, dass noch nicht einmal ein Zusammenhang zwischen Darmkrebs und Rotfleisch-Konsum erkennbar ist, ist die Behauptung von Ursache-Wirkungs-Beziehungen ein Tabu in der Ernährungsforschung. „Aufgrund fehlender Beweise und gravierender Grundsatzprobleme lässt sich in der Ernährungswissenschaft keine klare Aussage treffen“, erklärt Knop. Das hindert jedoch den deutschen Vegetarier-Lobbyverband VEBU nicht daran, seinen Mitglieder bewusst Fehlinformationen aufzutischen: "Der Verzehr von rotem Fleisch *erhöht* mit steigender

Menge das Risiko für Dickdarm- und Mastdarmkrebs." [2] Darüber hinaus schürt der VEBU mit weiteren, frei erfundenen Versprechungen die Hoffnung, eine Ernährung gemäß VEBU-Richtlinien könne vor Krebs schützen (z.B. mit der Kausalkonstruktion „Obst senkt das Risiko für Lungenkrebs“). „Es ist schwer nachvollziehbar, wenn eigentlich unabhängige Ernährungswissenschaftler wie Dr. Markus Keller, Leiter IFANE-Institut und sein wissenschaftlicher Ziehvater, Vollwert-Koryphäe Prof. Dr. Claus Leitzmann, Uni Gießen, ihre Namen für eine derart dreiste Desinformation des VEBU hergeben“, wundert sich Knop. Am Rande erwähnt: In 2009 ergab die Analyse der aktuell wichtigsten Ernährungsstudie EPIC: Vegetarier haben häufiger Darmkrebs als Fleischesser [5]. Natürlich gilt auch hier: es ist nur eine Korrelation.

## **„Bemitleidenswert“ Ernährungswissenschaften**

Die Erkenntnis, dass die Studienleiter im Rahmen der aktuellen Meta-Analyse auf die zahlreichen Grundsatzprobleme der Ernährungswissenschaften hinweisen, ist nicht neu. Aufgrund der Schwächen von Ernährungsstudien mahnten die Autoren eines Reviews bereits 2014 zu „größerer Vorsicht bei Ernährungsempfehlungen“, da diese primär auf Beobachtungsstudien basieren, die nicht durch klinische Studien bestätigt wurden [3]. Dieser Review, veröffentlicht in einem Journal der *American Society for Nutrition* untermauerte die Kritik einer kurz zuvor erschienenen Publikation im *British Medical Journal*: Viele Ergebnisse der Ernährungsforschung seien „völlig unglaubwürdig“ – und auch eine „weitere Million Beobachtungsstudien“ würde keine endgültigen Lösungen liefern [4]. Auch deshalb sieht Prof. Gerd Antes, Direktor des deutschen Cochrane-Instituts die Ernährungswissenschaften in einer „bemitleidenswerten Lage“.

Quellenangaben:

[1] *J Am Coll Nutr.* 2015 May 5:1-23; *Red Meat and Colorectal Cancer: A Quantitative Update on the State of the Epidemiologic Science* (published online [5. Mai 2015])

[1.1] Originalstudie, S. 20, 2. Absatz

[2] *Krebsprävention durch pflanzliche Ernährung*, Februar 2015 (Newsletter)

[3] *Limitations of Observational Evidence: Implications for Evidence-Based Dietary Recommendations*; *American Society for Nutrition. Adv. Nutr.* 5: 7-15, 2014

[4] *Implausible results in human nutrition research – Definitive solutions won't come from another million observational papers or small randomized trials*, *British Medical Journal, BMJ* 2013; 347:f6698

[5] *Am J Clin Nutr.* 2009 May; 89(5):1620S-1626S; *Cancer incidence in vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford)*. „... but the incidence of colorectal cancer was higher in vegetarians than in meat eaters.“

## **Weiterführenden Studien:**

**Themenaffine Pressemeldung vom 18.10.2014: Neue Studien -> Vegetarier leben nicht länger / Fleischverzehr ohne Einfluss auf koronare Herzkrankheiten (KHK)**

**Themenaffine Pressemeldung vom 25.02.2014: Neue Studie Med.Uni. Graz -> Vegetarier: Mehr Krankheiten & weniger Lebensqualität als Fleischesser**

**Themenaffine Pressemeldung vom 31.03.2013: Neue Studie -> Kein Zusammenhang von Fleischverzehr & Herz-Kreislaufkrankungen / EUROPA: Mediterrane Ernährung – viel Fleisch & hohe Lebenserwartung**

## **Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735  
E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)

Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)  
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeitrag für → [brand eins](#) (Juli 2014)