

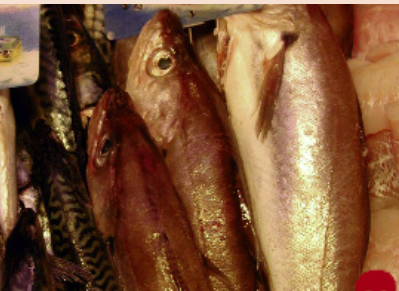


Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Umweltgifte: Dioxine, PCB und Cäsium in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch



Etwa 70 % der über Lebensmittel aufgenommenen Umweltgifte wie Dioxine, PCB und Cäsium stammen aus Fleisch, Fisch, Eiern, Milch.



Fisch enthält immer mehr toxische Substanzen



Wildfleisch kann mit Schwermetallen, Schadstoffen und radioaktiven Cäsium belastet sein.

Etwa 70 Prozent der aus Lebensmitteln aufgenommenen Dioxine und Polychlorierte Biphenyle (PCB) erfolgen über den Verzehr von tierischen Lebensmitteln wie Eier, Milch, Milchprodukte, Geflügel, Rind und Schweinefleisch.

Obwohl die Dioxin- und PCB-Freisetzung in die Umwelt in den letzten 20 Jahren deutlich rückgängig ist, können diese Schadstoffe als Altlasten in den Böden und Sedimenten enthalten sein. Betroffen ist vor allem der Grund von Gewässern.

Durch Fische können über die Nahrungskette immer noch erhebliche Mengen an Dioxinen und PCB aufgenommen werden. Gewarnt wird auch vor einer Dioxin- und PCB-Belastung in Dorschleber sowie in der Leber von Lämmern, Schafen und Wild.

Generell warnt das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau- und Reaktorsicherheit vor dem Verzehr von Innereien wild lebender Tiere wie Hasen, Rehe und Wildschweine, da diese erheblich mit Schwermetallen und Schadstoffen wie Dioxinen und PCB kontaminiert sein können.

Knapp 30 Jahre nach dem Atomunglück von Tschernobyl sind immer noch viele Wildschweine in Bayern und Thüringen extrem radioaktiv belastet. Der zulässige Grenzwert von 600 Becquerel pro Kilogramm wird zum Teil um mehr als das Zehnfache überschritten. Quelle: fleisch-macht-krank.de

Krebsgefahr durch Viren in Rindfleisch und Milch?

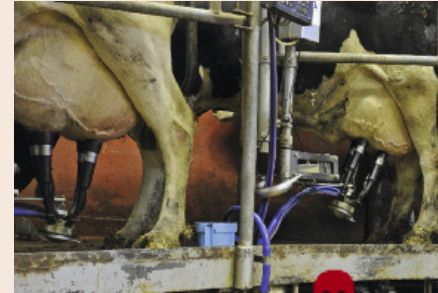
Medizin-Nobelpreisträger Harald zur Hausen erforscht am Deutschen Krebsforschungszentrum die Rolle von Viren in Rindfleisch und Milchprodukten bei Dickdarm- und Brustkrebs.

Epidemiologische Studien zeigten »auffallende Häufungen dieser Krebsarten in bestimmten Arealen der Welt«. Harald zur Hausen führt dies auf den regional unterschiedlichen Verzehr von Rindfleisch und Milchprodukten zurück.

In Indien sei der Milchkonsum in den vergangenen Jahrzehnten deutlich in die Höhe gegangen, Kinder würden früh der Mutterbrust entwöhnt und mit Kuhmilch gefüttert: »Mit fast 20-jähriger Verzögerung hat parallel dazu dort der Brustkrebs zugenommen«, zitiert die Frankfurter Rundschau den Nobelpreisträger.

Die Theorie des Nobelpreisträgers: Krebsfaktor sind viral infizierte Rinder und die aus ihnen gewonnenen Milchprodukte. Die Saat für eine spätere, durch virale Erreger mitverursachte Brustkrebskrankung werde bereits in der frühen Kindheit gelegt: »Die Entwicklung bis zum Karzinom dauert viele Jahrzehnte.«

Quelle: KREBS - Die Milch, die nicht gesund ist. Frankfurter Rundschau, 19.5.15



Nobelpreisträger Harald zur Hausen vermutet: Viral infizierte Rinder und die aus ihnen gewonnenen Fleisch- und Milchprodukte sind ein Krebsfaktor.

Antimikrobielle Medikamente in Zuchtfischen nachgewiesen

Zuchtfische sind stark mit antimikrobiellen Medikamenten belastet. Bei Untersuchungen im Rahmen des Europäischen Schnellwarnsystems für Lebensmittel meldeten die Prüfer des Bundes in 183 Fällen Nachweise von pharmakologisch wirksamen Stoffen.

Laut dem SPIEGEL liegen der Bundesregierung alarmierende Zahlen über antimikrobielle Medikamente in Fisch- und Krustentierprodukten aus Zuchtbetrieben vor. Insbesondere häufig wurden Rückstände der Fischarznei Malachitgrün gefunden, einem Stoff, der im Verdacht steht, krebserregend zu sein. Aber auch Antibiotika und Antiseptika konnten nachgewiesen werden.

Quelle: DER SPIEGEL 19/2015



Viel rotes Fleisch erhöht Diabetesrisiko



Große Langzeitstudien kommen weltweit zu dem Ergebnis, dass Menschen, die viel rotes Fleisch - das heißt Rind-, Schweine- oder Lammfleisch - essen, ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes haben.

Der tägliche Verzehr von 150 Gramm rotem Fleisch geht mit einem um ca. 80 Prozent erhöhten Erkrankungsrisiko einher.

Forscher vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE) haben in einer großen Studie Biomarker im Blut identifiziert, die mit dem Fleischverzehr in Beziehung stehen: So hatten Studienteilnehmer mit einem hohen Ferritinspiegel und einem niedrigen Spiegel des Eiweißbausteins Glyzin ein erhöhtes Diabetesrisiko. Hohe Ferritinspiegel (Eisenüberschuss) führen zu oxidativem Stress und Entzündungsreaktionen, die nach neuestem Wissensstand zur Typ-2-Diabetes-Entstehung beitragen. *Quelle: Deutsches Institut für Ernährungsforschung, Pressemitteilung vom 2.6.2015*

Bild: AlexQ - Fotolia.com

Millionen Tote durch multiresistente Keime möglich

Eine neue Studie warnt: Der massenhafte Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung könnte zu Millionen Toten durch multiresistente Keime führen.

Die Studie, die im Auftrag der der Grünen-Bundestagsfraktion vom Institut für Hygiene und Umweltmedizin der Charité durchgeführt wurde, kommt zu dem Ergebnis: **Die Zahl der Toten durch multiresistente Keime könnte sich von jetzt etwa 700.000 Toten weltweit bis 2050 auf zehn Millionen Tote pro Jahr erhöhen.** In Europa könnte die Zahl der Toten von jetzt 23.000 auf 400.000 Tote pro Jahr steigen. Damit würden mehr Menschen an multiresistenten Keimen sterben als an Krebs.



Ohne massenhaften Einsatz von Medikamenten würden die Tiere unter diesen Haltungsbedingungen nicht überleben.

In Deutschland wurden allein 2013 1.452 Tonnen Antibiotika in der Tiermast eingesetzt - mehr als in der Humanmedizin.

Quellen: Millionen Tote durch multiresistente Keime möglich. welt.de, 3.6.2015 · Antibiotikaresistenz: Wenn nichts mehr wirkt. gruene-bundestag.de, 2.6.2015

Bild: www.peta.de

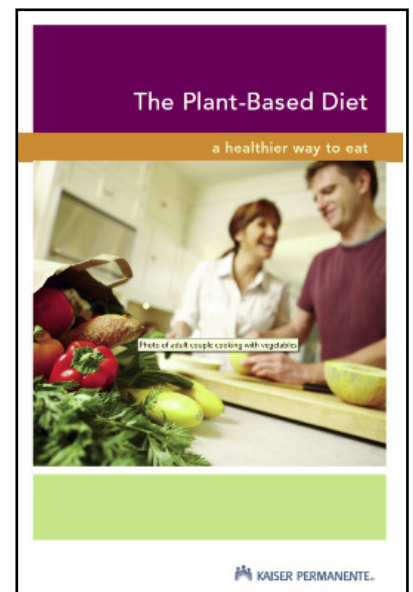
Krankenkasse empfiehlt vegane Ernährung

Ernährungsbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen in den westlichen Ländern dramatisch zu. Für das Gesundheitswesen bedeutet dies hohe Kosten für Behandlung, Klinikaufenthalte, Krankengeld und vor allem Arzneimittel. Die größte US-amerikanische Krankenversicherung Kaiser Permanente empfiehlt zur Prävention von Erkrankungen und Verbesserung der Lebensqualität von Patienten die vegane Ernährung.

Die US-Krankenversicherung Kaiser Permanente hat eine 18-seitige Broschüre mit dem Titel »The Plant-Based Diet - A healthier way to eat« herausgegeben, die über die Vorteile veganer Ernährung aufklärt und zahlreiche praktische Tipps für den Ernährungsumstieg gibt. Neben Ernährungsplänen werden Informationen zu den wichtigsten Nährstoffen bereitgestellt. Am Ende der Broschüre heißt es: »Wenn Sie die pflanzenbasierte Ernährung nicht zu 100 Prozent durchführen können, streben Sie 80 Prozent an. Jede Bewegung zu mehr pflanzlichen und weniger tierischen Produkten kann Ihre Gesundheit fördern.«

In der Broschüre »The Plant-Based Diet - A healthier way to eat« werden folgende Vorteile veganer Ernährung aufgeführt:

- Niedrigerer Cholesterinspiegel, Blutdruck und Blutzucker,
- Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Längeres Leben
- Gesünderes Gewicht
- Reduziertes Risiko für Krebs und Diabetes
- Kann die Progression von verschiedenen Krebserkrankungen verringern
- Verringerte Symptome bei rheumatoider Arthritis
- Weniger Medikamente



Quelle: mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/Images/New%20Plant%20Based%20Booklet%201214_tcm28-781815.pdf