

## Wenn du den Gorilla fragen würdest, wo er sein Protein herbekommt, könntest du vielleicht dies als Antwort erhalten

Von Arjun Walia auf [collectiv-evolution.com](https://collectiv-evolution.com); übersetzt von Taygeta

*Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten! Dieses findet ihr am Ende des Beitrages!*

Es ist sehr einfach, auf widersprüchliche Informationen zu stossen, besonders wenn es um wissenschaftliche Arbeiten zur Gesundheit geht, und ganz besonders bei Untersuchungen zum Vergleich von Fleisch-basierten Ernährungsplänen und solchen auf pflanzlicher Basis. Eine auf Pflanzen basierende Ernährung kann helfen, über 60% der Todesfälle durch chronischen Krankheiten zu verhindern, doch die Menschen streiten sich immer noch darüber, ob Veganismus eine sichere und nachhaltige Ernährung sei. Dies ist grösstenteils auf die "Wissenschaft der Lebensmittelindustrie" zurückzuführen, die voller Voreingenommenheit und falscher Informationen steckt, und dies fliesst auch dominant in unser Bildungs- und Gesundheitssystem ein. Dies ist weder ein Geheimnis noch eine Verschwörungstheorie, da viele Leute, die aus diesen Industrien kommen, öffentlich aufgetreten sind, um diese Probleme anzusprechen und alle diese Punkte hervorzuheben.

*„Es ist einfach nicht mehr möglich, von der klinischen Forschung, die veröffentlicht wird, viel zu glauben oder sich auf das Urteilsvermögen ‚vertrauenswürdiger‘ Ärzte oder massgeblicher medizinischer Richtlinien zu verlassen. Ich freue mich keineswegs über diese Schlussfolgerung, die ich aus meinen zwei Jahrzehnten als Herausgeberin des New England Journal of Medicine langsam und widerwillig ziehen musste.“ ~ Dr. Marcia Angell, Ärztin und langjährige Chefredakteurin des New England Medical Journal ([Quelle](#))*



Vor ein paar Jahren erklärte Dr. Richard Horton, der derzeitige Chefredakteur von *The Lancet*, welche als eine der angesehensten medizinischen Fachzeitschriften der Welt gilt, dass die Hälfte aller veröffentlichten Literatur falsch sein könnte. In seinen Worten: **„Die Tatsache, die eindeutig gegen die Wissenschaft spricht, ist einfach: Viel von der wissenschaftlichen Literatur, vielleicht die Hälfte, kann ganz einfach falsch sein. Mit Studien mit (zu) kleinen Stichprobengrößen, mit minimalsten Effekten, ungültigen explorativen Analysen und eklatanten Interessenskonflikten, verbunden mit einer Obsession, modischen Trends mit zweifelhafter Bedeutung nachzugehen, hat die Wissenschaft eine Wende in Richtung der Dunkelheit vollzogen.“** ([Quelle](#))

Dies sind wichtige Punkte, die es zu beachten gilt, wenn man über Wissenschaft spricht, und das wird im Bereich der Ernährung besonders deutlich, wenn man über pflanzliche Ernährung diskutiert. Uns wurde die Idee eingehämmert, dass Fleisch für eine gute Gesundheit notwendig sei, selbst in einer Zeit, in der eine enorme Anzahl von Fachleuten und Veröffentlichungen die ernährungsphysiologischen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung bewiesen haben. Dies scheint ziemlich suspekt zu sein, vor allem angesichts der Tatsache, dass jährlich mehrere Milliarden Tiere für die Fleischproduktion aufgezogen und getötet werden, und das nur schon in Amerika allein.

## **Pflanzenkost im Vergleich zu Fleisch**

Wenn wir uns die “Mainstream“-Wissenschaft anschauen wird klar, dass die Wissenschaftler erst jetzt beginnen, pflanzliche Ernährung als eine nachhaltige, gesunde Option zu akzeptieren, und diejenigen, die solche Forschung betreiben, sind lebende, gehende und sprechende Beispiele dafür.

Zum Beispiel Dr. Ellsworth Wareham, ein 100-jähriger, erst kürzlich pensionierter Herzchirurg, der die Hälfte seines Lebens lang Veganer war, erklärt folgendes:

*„Veganismus ist eine sehr gute Ernährung. Es ist zwar ein wenig extrem, einer Person zu erklären, die an Fleischnahrung gewohnt ist, dass man ihr alles komplett wegnehmen könnte. Als ich als Mediziner praktizierte, erzählte ich den Patienten, dass die pflanzliche Ernährung der gesunde Weg sei, damit sie sich so weit wie möglich von den tierischen Produkten fernhalten sollten. Die Menschen reagieren sehr sensibel in Bezug auf das, was sie essen. Sie können mit den Menschen über Entspannungstechniken und eine gute geistige Einstellung sprechen, und sie werden das akzeptieren. Aber sobald Sie mit ihnen darüber sprechen, was sie essen, verhalten sich die Menschen sehr empfindlich. Wenn eine Person bereit ist zuzuhören, kann ich versuchen, ihr es auf einer wissenschaftlichen Grundlage zu erklären versuchen, was, wie ich denke, besser für sie ist.“ ~ Dr. Ellsworth Wareham ([Quelle](#))*

Ein weiteres Beispiel ist Kim A. Williams, M. D., der neue Präsident des *American College of Cardiology*, der ebenfalls eine vegane Ernährung einführte. Er sieht oft Patienten, die übergewichtig sind und die mit Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und hohem Cholesterinspiegel zu kämpfen haben. Eines der Dinge, die er ihnen speziell rät, ist vegan zu werden. Seine Begeisterung für eine pflanzenbasierte Ernährung kommt von seiner Interpretation der medizinischen Literatur, und er zitierte mehrere Studien die belegen, dass Menschen, die sich vegetarisch ernähren, länger lebten als Fleischesser und weniger oft an Herzerkrankungen, Diabetes und Nierenproblemen sterben. ([Quelle](#))

Laut der *Harvard Medical School* **“bestätigen Studien die gesundheitlichen Vorteile einer fleischfreien Ernährung. Pflanzenbasierte Ernährung wird heute nicht nur als ernährungsphysiologisch ausreichend anerkannt, sondern auch als Mittel zur Verringerung des Risikos für viele chronische Krankheiten”**. ([Quelle](#))

Es gibt eine Vielzahl von Studien, die den Nutzen der vegetarischen und veganen Ernährung belegen. Zum Beispiel hat die *American Dietetic Association* ein Positionspapier herausgebracht und kommt zu dem Schluss, dass “eine angemessen geplante vegetarische Ernährung, einschliesslich vollständig vegetarischer oder veganer Kost, gesund und ernährungsphysiologisch angemessen ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bieten können”. (*Journal of the American Dietetic Association, Juli 2009*) ([Quelle](#))

Zu diesen Krankheiten gehören Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und mehr. Oft zitiert wird auch ein von Dr. Dean Ornish durchgeführtes Forschungsprojekt, in dem festgestellt wurde, dass Patienten, die auf ein vegetarisches Ernährungsprogramm eingestellt wurden, weniger koronare Plaque und weniger Herzproblem hatten.

Es ist auch wichtig zu beachten, dass es für die Wissenschaft und die Bildung von “Vereinigungen” [Verbänden] entscheidend ist, die [Bradford Hill Criteria](#) zu verwenden. Wir alle wissen, dass Korrelation nicht dasselbe ist wie Ursache, und dass aber Korrelation manchmal auch Kausalität bedeutet. Wenn man eine grosse Anzahl von Studien hat, die starke Korrelationen aufzeigen, ist es allgemein sicher anzunehmen, dass eine Korrelation in bestimmten Fällen auf eine Kausalität hinweist. Wenn es um die pflanzliche Ernährung geht, gibt es keinen Mangel an Beweisen, dass sie deutliche gesundheitliche Vorteile aufweist. Offensichtlich geht der Nutzen des Essens von mehr pflanzlichen Nahrungsmitteln weit über

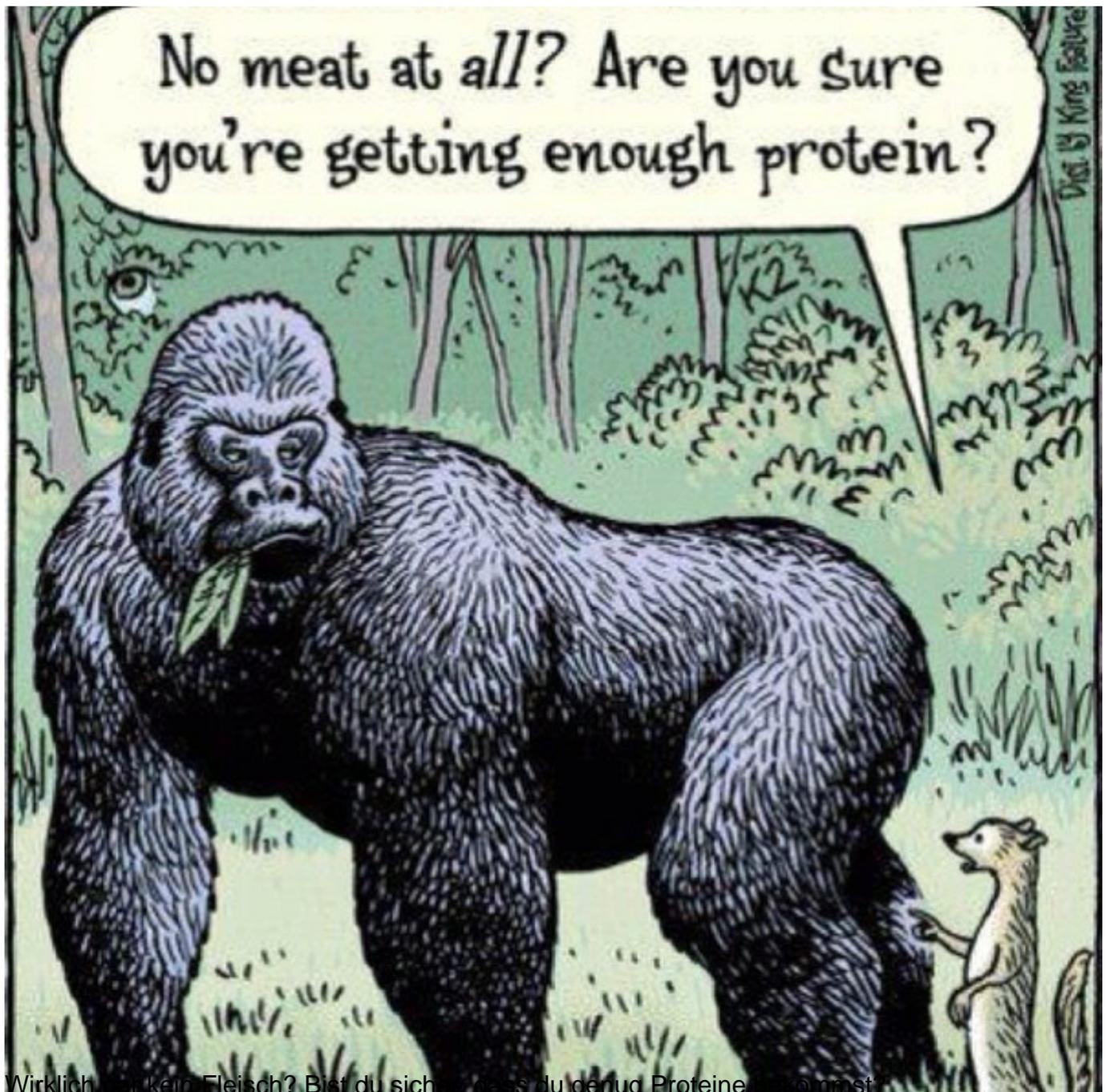
eine gewöhnliche Korrelation hinaus.

Dieser Trend nach mehr wissenschaftlichen Studien nimmt mit der wachsenden Popularität von pflanzlicher Ernährung zu. Mindestens 542.000 Menschen in Grossbritannien folgen jetzt einer veganen Kost – angestiegen von 150.000 im Jahr 2006 – und weitere 521.000 Vegetarier hoffen, ihren Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren. Es ist offensichtlich, dass der Veganismus zu einer der am schnellsten wachsenden Lebensstiloptionen geworden ist.

([Quelle](#))

Eine der umfangreichsten Studien, die jemals zu diesem Thema durchgeführt wurden, ist *“The China Study”* von Dr. T. Colin Campbell und Dr. Thomas Campbell. Ihre Ergebnisse zeigten direkte Korrelationen zwischen Ernährung und Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs auf, was beweist, dass Kulturen, die sich vor allem auf pflanzlicher Basis ernähren, seltener oder nie von solchen Krankheiten betroffen sind, und dass der Wechsel zu einer pflanzlich basierten Ernährung Krankheiten, die sich bereits im Körper etabliert haben, erfolgreich rückgängig machen kann. Die China-Studie gilt als die umfassendste Ernährungsstudie, die jemals über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit durchgeführt wurde. Ich empfehle dringend die (Video-) Dokumentation von [Forks Over Knives](#) (verfügbar bei Netflix) anzusehen, die sich genauer damit beschäftigt.

Die Liste der Studien kann immer weiter fortgesetzt werden, und wer mehr Informationen möchte, sollte dieses Thema selbst weiter erforschen, denn es gibt viel zu viele Studien, um sie in diesem Artikel aufzunehmen zu können.



## Tierisches Protein im Vergleich zu veganem Protein

***„Das Protein in tierischen Produkten ist angefüllt mit Fetten und Chemikalien und allem möglichen, was schädlich für dich ist. Als ich an Wettkämpfen teilnahm und alles in mich hinein stopfte, all diesen Stoff, hatte ich eine Menge Verdauungsprobleme. Ich war verstopft und aufgedunsen, fühlte mich die ganze Zeit miserabel. Ich kümmere mich jetzt nicht mehr ums Protein, weil es genug davon gibt in dem, was ich esse. Ich bin nicht nur gesund, ich fühle es geht mit auch besser mit mir selbst und meinen Beziehungen zu anderen Lebewesen in der Welt.“***

Dies sind die Worte von Jim Morris, einem von vielen veganen Bodybuildern, die an Konkurrenzen teilnehmen, und der fast sein ganzes Leben lang Veganer war. Zuletzt sahen wir einen veganen Bodybuilder an den Olympischen Spielen in Brasilien teilnehmen. Sein Name ist

Kendrick Farris, und er war der einzige amerikanische Gewichtheber, der bei den Olympischen Spielen in Rio antrat.

Wenn jemand zu dir sagt, „ich benötige mein Protein“, und dies der Grund sei, um Fleisch zu essen, ist dieser Mensch in beträchtlichem Ausmass falsch informiert. Um gesund zu sein, braucht man kein Fleischeiweiss, sondern das Gegenteil, denn pflanzliches Eiweiss ist die gesündere Alternative. Offenbar sind die Bodybuilder, die diese vegane Ernährungsweise wählen, gute Beispiele, aber lasst uns betrachten, was einige der „Experten“ zu sagen haben.

Dr. Deepak Bhatt, Professor an der Harvard Medical School und Chefredakteur der *Harvard Heart Letter*, schrieb:

***“Was das Eiweiss in der Ernährung betrifft, ist Fleisch nicht die einzige Option. Die zunehmende Erkenntnis zeigt, dass die Reduzierung von Fleisch und die vermehrte Aufnahme von pflanzlichem Eiweiss eine gesündere Methode ist. Eine Ernährung mit irgendeiner Art von Fleisch erhöht das Risiko von Herzerkrankungen und Krebs im Vergleich zu einer vegetarischen Ernährung.”*** ([Quelle](#))

Eine neuere Studie, die von Forschern der *Harvard Medical School* und des *Massachusetts General Hospital* durchgeführt wurde, verfolgte 36 Jahre lang mehr als 130.000 Menschen und untersuchte deren Krankheiten, Lebensstile, Essensgewohnheiten und Sterblichkeitsraten.

Sie fanden heraus, dass der Ersatz von 15 g bis 19 g an tierischem Eiweiss (dem Äquivalent einer Wurst) durch Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und andere pflanzlichen Proteine, das Risiko eines vorzeitigen Todes signifikant verminderte. Der Ersatz von Eiern durch pflanzliches Eiweiss senkt das Sterberisiko um 19 Prozent.

Die Forscher fanden, dass eine 10 Prozent höhere Einnahme von Fleisch mit einer zwei Prozent höheren Sterblichkeitsrate und einer acht Prozent höheren Wahrscheinlichkeit des kardiovaskulären Todes verbunden war.

Es berichtet Dr. T. Colin Campbell, der bereits oben im Zusammenhang mit der China-Studie erwähnt wurde:

*„Was ich zu Beginn meiner Karriere tat, war nichts anderes als das, was die traditionelle Wissenschaft vorschlagen würde. Ich machte die Beobachtung, dass auf den Philippinen eine Ernährung mit vermutlich mehr tierischem Eiweiss in Verbindung stand mit Leberkrebs. Diese Erkenntnis, gekoppelt mit einem aussergewöhnlichen Bericht aus Indien, der zeigte, dass bei Rattenexperimenten die Verfütterung von Kasein im üblichen Ausmass zu einer dramatischen Zunahme an Leberkrebs führte, veranlasste das mich zu meiner 27-jährigen Studie “The China Project” um herauszufinden, wie dieser Effekt funktionierte. Wir haben Dutzende von Experimente gemacht, um zu sehen, ob das wahr ist und wie es funktioniert.“*

In der Studie betonte Campbell die Tatsache, dass sie die traditionellen Kriterien vom behördlichen chemischen Testprogramm über die Krebsentstehung verwendeten, um zu entscheiden, was ein Karzinogen (in Bezug auf tierisches Protein) ist. Campbell erklärte auch, dass „dies kein umstrittenes Thema ist und die Implikationen dieser Schlussfolgerung in vielerlei Hinsicht atemberaubend sind“.

Es wurde auch gezeigt, unter anderem, dass tierisches Eiweiss sehr sauer ist, und der Körper Kalzium und Phosphor aus den Knochen nimmt, um die Säure zu neutralisieren.

## Also, was ist besser?

Offensichtlich gibt es Informationen auf beiden Seiten. Der Hauptpunkt, den man sich hier merken kann ist, dass Protein nicht gleich Protein ist.

Protein ist aus Bausteinen, die als Aminosäuren bekannt sind, aufgebaut und unser Körper stellt sie auf zwei verschiedene Arten her. Vielleicht ist nicht jeder Körper gleich, und einige können das, was sie brauchen, von Grund auf aufbauen, oder aber (andere) indem sie andere Proteine modifizieren.

Eine kurze Liste von Aminosäuren, die als essentielle Aminosäuren bekannt sind, müssen aus der Nahrung stammen. In der aktuellen Lehre, die grösstenteils von Lebensmittelkonzernen finanziert wird, welche auch die Tierhaltung kontrollieren, wird gepredigt, dass tierische Proteinquellen tendenziell alle Aminosäuren liefern, die wir brauchen. Was sie über das tierische Eiweiss auslassen, kann man oben lesen.

Bei anderen Quellen von Proteinen fehlen eine oder mehrere essentielle Aminosäuren, aber alles, was ein Vegetarier oder Veganer tun muss, ist sicherzustellen, dass die Lebensmittel, die er einnimmt, eine Vielzahl von Proteinen enthalten, die dem Körper dann helfen, mehr Protein aufzubauen.

Nachdem dies gesagt wurde, soll noch darauf hingewiesen werden, dass Studien zu Kalorieneinschränkung und zum Fasten gezeigt haben, dass eine hohe Protein-Zufuhr, ein zu viel, definitiv etwas ist, das man sich nicht wünschen kann. Wer mehr hierüber erfahren möchte, kann bei [Dr. Valter Longo](#) nachschauen oder [weitere Artikel von uns](#) über das Fasten lesen.

Es werden auch bestimmte Fleischsorten mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht. So hat die Forschung an der *Harvard School of Public Health* beispielsweise ergeben, dass der regelmässige Verzehr auch geringer Mengen von rotem Fleisch, insbesondere von verarbeitetem rotem Fleisch, mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfall, sowie mit dem Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, verbunden ist. Bestimmte Fleischsorten sind auch bekannt dafür, dass sie Krebserkrankungen und andere Krankheiten bewirken können. Und: das Ersetzen dieser Fleischsorten durch gesündere Proteinquellen kehrte die Effekte um. ([Quelle](#)) ([Quelle](#))

Insbesondere sind auch verarbeitete Lebensmittel/Fleisch als krebserregend bekannt.

Während der Eiweissmangel schädlich für den Körper ist, birgt der übermässige Verzehr von Eiweiss ebenfalls Risiken. In den Vereinigten Staaten nimmt der durchschnittliche Allesesser mehr als 1,5-mal die optimale Menge an Protein ein, und die meisten dieser Proteine stammen aus tierischen Quellen. Das ist eine schlechte Nachricht, denn überschüssiges Eiweiss wird zu Abfall oder in Fett umgewandelt. Das gespeicherte tierische Protein trägt zu Gewichtszunahme, Herzkrankheiten, Diabetes, Entzündungen und Krebs bei.

Auf der anderen Seite ist das in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthaltene Eiweiss mit einer Krankheitsvorbeugung verbunden. Laut Michelle McMacken, M.D., einer zertifizierten

Fachärztin für Innere Medizin und Assistenz-Professorin für Medizin an der *NYU School of Medicine* gilt:

*Das Protein, das man in pflanzlichen Lebensmitteln findet, schützt uns vor vielen chronischen Krankheiten. Es gibt bei pflanzenbasierter Kost keine Notwendigkeit, der Proteineinnahme nachzuspüren oder Proteinergänzungen zu verwenden; wenn man seine täglichen Kalorien-Bedürfnisse erfüllt, wird man genügend Protein erhalten. Die am längsten lebenden Menschen auf der Erde, die in den ["Blauen Zonen"](#) leben, bekommen etwa 10% ihrer Kalorien aus Protein, verglichen mit dem US-Durchschnitt von 15-20%.*

Offensichtlich gibt es eine grosse Fülle an Informationen, und was ich hier vorgestellt habe, ist nur ein kleines Schmeckerchen. Es gibt auch noch weitere Faktoren, die man heutzutage berücksichtigen sollte, wie z. B. der Einfluss der Industrie auf wissenschaftliche Publikationen und vieles mehr.