



Rotes Fleisch erhöht das Krebsrisiko

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 19 Oktober 2020

Der regelmässige Verzehr von rotem Fleisch, und hierzu zählt natürlich auch die daraus hergestellte Wurst, steht schon lange in Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen.

Hämeisen hat eine zellschädigende Wirkung

Hämeisen hat die Eigenschaft, Entzündungsprozesse im Körper auszulösen sowie bestehende Entzündungen immer wieder neu zu entfachen. Gelingt es dem Körper nicht, diese Prozesse einzudämmen, können sich chronische Erkrankungen bis hin zum Krebs entwickeln.

Hämeisen fördert Darmkrebs

Das Hämeisen hat noch eine weitere gefährliche Eigenschaft, denn es fördert im Darm die Bildung von speziellen Eiweissverbindungen (N-Nitroso-Verbindungen). Diese bilden freie Radikale, die zellschädigend sind und selbst vor der DNA (chemischer Aufbau der Erbinformation) im innersten der Zelle nicht halt machen. Sie stärken das Zellwachstum von Tumoren und haben daher eine kanzerogene Wirkung.

Magenkrebsrisiko steigt durch rotes Fleisch

Im Rahmen der *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)*-Studie wurde der Zusammenhang zwischen Hämeisen aus rotem und verarbeitetem Fleisch und einem erhöhten Magenkrebsrisiko untersucht. Eine vorherige Studie zeigte bereits, dass rotes und verarbeitetes Fleisch das Magenkrebsrisiko erhöhen kann. Die weiteren Untersuchungen (2) ergaben schliesslich, dass eine Verbindung zwischen dem Hämeisen-Verzehr und dem Magenkrebsrisiko besteht.

Nieren- und Blasenkrebs durch Fleischverzehr

Die Weiterverarbeitung des Fleisches kann zusätzlich ein Risiko für die Gesundheit darstellen. Vielen verarbeiteten Fleischwaren wie Schinken, Schinkenspeck, Salami, Bratwurst, Hot Dogs etc. werden [Nitrate](#), Nitrite und andere Konservierungsmittel zur Haltbarmachung hinzugefügt.

Nitrate und Nitrite in der Nahrung stehen jedoch unter dringendem Verdacht krebserzeugend zu sein, da sie im Körper zu N-Nitroso-Verbindungen umgewandelt werden.

Dies wurde beispielsweise in der Studie von Dellavalle *et al.*, (2013) (3) gezeigt. Die Wissenschaftler stellten ein erhöhtes Nierenkrebsrisiko durch den Verzehr von Nitrat und Nitrit aus Fleisch fest. Auch durch, Pökeln, Räuchern oder Grillen können die gefährlichen Nitrosamine entstehen.

Ferrucci *et al.*, (2010) (4) fanden in ihrer Studie nicht nur heraus, dass Nitrat und Nitrit aus verarbeitetem Fleisch krebserregend sind, sondern auch, dass es offenbar einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und einem erhöhten Blasenkrebsrisiko gibt.

Früher Tod durch verarbeitetes Fleisch

Eine weitere Studie aus Zürich (5) zeigte, dass bereits der Verzehr einer Wurst pro Tag das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und andere Krankheiten enorm erhöht. Die Studie konnte belegen, dass durch den Verzehr von verarbeitetem Fleisch das Risiko eines frühen Todes durch die genannten Erkrankungen deutlich steigt.

Speiseröhrenkrebs - erhöhtes Risiko durch rotes Fleisch

Eine spanische Langzeitstudie (6) an der etwa 480.000 Probanden teilnahmen, untersuchte den Zusammenhang zwischen rotem Fleisch sowie daraus verarbeiteter Produkte und der Entstehung von Speiseröhrenkrebs. Die Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch das Risiko, einen Speiseröhrenkrebs zu entwickeln, eindeutig erhöht.

Langzeitstudie zu Gebärmutterkrebs durch Fleischgenuss

Etwa 60.000 Frauen nahmen an einer gross angelegten Langzeitstudie (7) (von 1987 bis 2008) teil, die sich auf den Zusammenhang zwischen einem regelmässigen Fleischgenuss und der Entstehung von Gebärmutterkrebs sowie dessen Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit konzentrierte. Die Probandinnen mussten sich vor Beginn der Studie einer eingehenden Untersuchung unterziehen.

Danach bekamen sie vierteljährlich Fragebögen zugesandt, in denen sie die Art und Menge des verzehrten Fleisches angeben (Geflügel, rotes Fleisch, Fisch, verarbeitete Fleischprodukte) sowie über ihren aktuellen Gesundheitszustand genaue Auskünfte erteilen mussten.

Die Auswertung sämtlicher Daten ergab, dass das Risiko, an Gebärmutterkrebs zu erkranken, bei jenen Teilnehmerinnen um bis zu 30 Prozent erhöht war, die das meiste Hämeisen über ihre Nahrung aufgenommen hatten.

Der statistische Vergleich bestimmter Fleischarten (beispielsweise Hühnchen vs. Rindfleisch) ergab schliesslich, dass der Verzehr von Leber das höchste Erkrankungsrisiko nach sich zog, denn die Leber enthält besonders viel Hämeisen.

Die Studie zeigte ausserdem, dass über die gesamten 21 Jahre hinweg eine steigende Eisenaufnahme (Hämeisen) parallel dazu auch die Anzahl der an Gebärmutterkrebs erkrankten Frauen erhöhte. Darüber hinaus liess die Auswertung der Daten den Schluss zu, dass Frauen mit einem hohen BMI-Wert, in Verbindung mit einem erhöhten Fleischkonsum, einem noch grösseren Risiko ausgesetzt waren, an Gebärmutterkrebs zu erkranken.

Fleisch: Ursache für Fettleber

Ein regelmässig hoher [Fleischverzehr](#) gilt überdies nicht nur als Risikofaktor für Krebs, sondern auch für die Entstehung einer Fettleber. Anhand der sog. Rotterdam Study zeigte sich im Frühjahr 2017, dass Menschen mit hohem Fleischverzehr viel eher eine Fettleber entwickeln als Menschen,

die nur wenig Fleisch essen. Interessanterweise stieg das Fettleberrisiko bei hohem Verzehr pflanzlicher Proteinquellen ganz und gar nicht. Details zu diesem Zusammenhang lesen Sie hier: [Fettleber durch Fleisch](#)

Fazit

Es gibt somit ausreichend überzeugende Argumente dafür, den Fleischkonsum grundsätzlich sehr einzuschränken. Natürlich ist es nicht so, dass ein hin und wieder verzehrtes Stück rotes Fleisch oder eine daraus hergestellte Wurst gleich ein Krebsgeschehen oder eine [Fettleber im Körper auslöst](#). Hier macht es aber die Menge des Fleischverzehr, denn es gilt als bewiesen, dass das Krankheitsrisiko (bzgl. Krebs und Fettleber) mit zunehmendem Fleisch- und Wurstkonsum erheblich steigt.

Wer dennoch nicht auf Fleisch verzichten möchte sollte zumindest einige der folgenden gesundheitsfördernden Massnahmen umsetzen:

- Ernähren Sie sich überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln. Reduzieren Sie den Fleischkonsum auf ein Minimum.
- Essen Sie möglichst oft frische Salate und Gemüse, damit Ihr Körper aufgrund der darin enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe genügend Abwehrkräfte entwickeln kann.
- Bevorzugen Sie Bio-Ware damit die Spritzmittel auf konventioneller Ware Ihren Körper nicht noch zusätzlich belasten.
- Ihre Ernährung sollte [ballaststoffreich](#) aber dennoch leicht verdaulich sein. Bevorzugen Sie daher leicht verdauliche Getreidearten wie Naturreis, [Hirse](#) oder Hafer.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten schonend zu, damit die zugeführten Nährstoffe ihre Qualität erhalten und möglichst viele Vitalstoffe Ihrer Gesundheit dienlich sein können.
- Verwenden Sie zur Nahrungsergänzung ein hochwertiges [Antioxidans](#). So können Sie Ihren Körper beim Kampf gegen die gefährlichen und krebserregenden freien Radikale effektiv unterstützen.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung als Krebs-Prophylaxe finden Sie unter folgendem Link: [Ernährung gegen Krebs](#)

Quellen

- (1) Ishikawa S et al., "Heme induces DNA damage and hyperproliferation of colonic epithelial cells via hydrogen peroxide produced by heme oxygenase: a possible mechanism of heme-induced colon cancer" *Mol Nutr Food Res.* 2010 Aug;54(8):1182-91. (Häm induziert DNA-Schäden und Hyperproliferation von Kolonepithelzellen über Wasserstoffperoxid, welches durch die Hämoxxygenase produziert wird: ein möglicher Mechanismus des Häm-induzierten Dickdarmkrebs.)
- (2) Jakszyn P et al., "Dietary intake of heme iron and risk of gastric cancer in the European prospective investigation into cancer and nutrition study" *Int J Cancer.* 2012 Jun 1;130(11):2654-63. (Aufnahme von Häm-Eisen und das Risiko von Magenkrebs in der Europäischen prospektiven Untersuchung von Krebs und Ernährung.)
- (3) Dellavalle CT et al., "Dietary intake of nitrate and nitrite and risk of renal cell carcinoma in the NIH-AARP Diet and Health Study." *Br J Cancer.* 2013 Jan 15;108(1):205-12. (Die Aufnahme von Nitrat und Nitrit und das Risiko des Nierenzellkarzinoms in der NIH-AARP Ernährungs- und Gesundheitsstudie.)
- (4) Ferrucci LM et al., "Meat and components of meat and the risk of bladder cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study." *Cancer.* 2010 Sep 15;116(18):4345-53. (Fleisch und Komponenten aus Fleisch und das Risiko von Blasenkrebs in der NIH-AARP Ernährungs- und Gesundheitsstudie.)
- (5) Rohrmann S et al., "Meat consumption and mortality - results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition" *BMC Medicine* 2013, 11:63 (Fleischkonsum und Sterblichkeit - Ergebnisse aus der Europäischen prospektiven Untersuchung von Krebs und Ernährung.)
- (6) Jakszyn P et al., "Meat and heme iron intake and esophageal adenocarcinoma the European Prospective investigation into Cancer and Nutrition study." *Int J Cancer.* 2013 Jun 1. (Fleisch- und Häm-Eisen-Aufnahme und Adenokarzinom des sophagus in der Europäischen prospektiven Untersuchung von Krebs und Ernährung.)
- (7) Geninger JM et al., "Long-term dietary heme iron and red meat intake in relation to endometrial cancer risk." *Am J Clin Nutr.* 2012 Oct;96(4):848-54. (Langfristiger Verzehr von Häm-Eisen und rotem Fleisch in Bezug auf das Gebärmutterschleimhaut-Krebs-Risiko.)
- (8) A.D.A.M. Medical Encyclopedia. "Endometrial cancer" (Krebserkrankung der Gebärmutterschleimhaut)

- (9) Cross AJ et al., "A large prospective study of meat consumption and colorectal cancer risk: an investigation of potential mechanisms underlying this association." *Cancer Res.* 2010 Mar 15;70(6):2406-14. (Eine grosse prospektive Studie über den Fleischkonsum und das Darmkrebs-Risiko: eine Untersuchung der möglichen Mechanismen dieser Assoziation.)
- (10) Tantamango-Bartley Y et al., "Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population." *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2013 Feb;22(2):286-94. (Vegetarische Ernährung und die Inzidenz von Krebs in einer wenig gefährdeten Bevölkerung.)
- (11) Polesel J et al., "Dietary habits and risk of pancreatic cancer: an Italian case-control study." *Cancer Causes Control.* 2010 Apr;21(4):493-500. (Ernährungsgewohnheiten und das Risiko von Bauchspeicheldrüsenkrebs: eine italienische Fall-Kontroll-Studie)
- (12) Kallianpur AR et al., "Dietary iron intake and risk of endometrial cancer: a population-based case-control study in Shanghai, China." *Nutr Cancer.* 2010;62(1):40-50. (Eisenaufnahme aus der Nahrung und Risiko von Gebärmutterkrebs: eine bevölkerungsbasierte Fall-Kontroll-Studie in Shanghai, China)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker