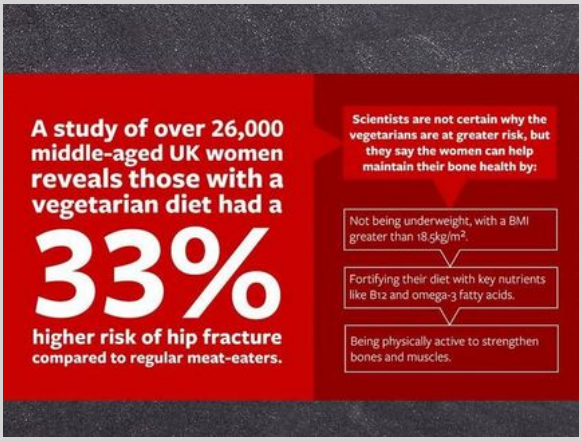
>> https://www.yumda.de/news/1177273/

Vegetarische Frauen haben ein höheres Risiko für Hüftfrakturen

Vegetarische Ernährung kann "gesund oder ungesund" sein

12.08.2022 - Eine Studie an mehr als 26.000 britischen Frauen mittleren Alters hat ergeben, dass Vegetarierinnen ein 33% höheres Risiko für Hüftfrakturen haben als regelmäßige Fleischesserinnen.



University of Leeds

Infografik - Ernährung und Hüftfrakturen

Die in der Fachzeitschrift *BMC Medicine* veröffentlichte Studie der Universität Leeds untersuchte das Risiko von Hüftfrakturen bei gelegentlichen Fleischessern, Pescatarians (Menschen, die Fisch, aber kein Fleisch essen) und Vegetariern im Vergleich zu regelmäßigen Fleischessern.

Bei 26.318 Frauen wurden über einen Zeitraum von etwa 20 Jahren 822 Hüftfrakturen beobachtet - das sind etwas mehr als 3% der Stichprobenbevölkerung. Nach Bereinigung um Faktoren wie Rauchen und Alter waren Vegetarierinnen die einzige Ernährungsgruppe mit einem erhöhten Risiko für Hüftfrakturen.

Diese Studie ist eine der wenigen Studien, die das Risiko von Hüftfrakturen bei Vegetariern und Fleischessern vergleicht und in der das Auftreten von Hüftfrakturen anhand von Krankenhausunterlagen bestätigt wurde.

Die Wissenschaftler betonen, dass die genauen Ursachen für das höhere Risiko von Hüftfrakturen bei Vegetariern weiter erforscht werden müssen.

Vegetarische Ernährung kann "gesund oder ungesund" sein

Der Hauptautor der Studie, James Webster, ein Doktorand an der School of Food Science and Nutrition in Leeds, sagte: "Unsere Studie zeigt mögliche Bedenken hinsichtlich des Risikos von Hüftfrakturen bei Frauen auf, die sich vegetarisch ernähren. Sie ist jedoch keine Warnung an die Menschen, auf eine vegetarische Ernährung zu verzichten. Wie bei jeder anderen Ernährungsweise ist es wichtig, die persönlichen Umstände zu kennen und zu wissen, welche Nährstoffe für eine ausgewogene, gesunde Lebensweise erforderlich sind.

© LUMITOS AG

"Vegetarische Ernährung ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und kann gesund oder ungesund sein, genau wie eine Ernährung mit tierischen Produkten.

"Es ist jedoch besorgniserregend, dass bei vegetarischer Ernährung die Zufuhr von Nährstoffen, die mit der Gesundheit von Knochen und Muskeln in Zusammenhang stehen, oft geringer ist. Diese Arten von Nährstoffen sind in der Regel in Fleisch und anderen tierischen Produkten reichhaltiger vorhanden als in Pflanzen, z. B. Eiweiß, Kalzium und andere Mikronährstoffe.

"Eine niedrige Zufuhr dieser Nährstoffe kann zu einer geringeren Knochenmineraldichte und Muskelmasse führen, was das Risiko von Hüftfrakturen erhöhen kann. Deshalb ist es besonders wichtig, dass weitere Forschungen durchgeführt werden, um die Faktoren besser zu verstehen, die das erhöhte Risiko bei Vegetariern bedingen, sei es ein bestimmter Nährstoffmangel oder das Gewichtsmanagement, damit wir den Menschen helfen können, gesunde Entscheidungen zu treffen.

Pflanzenbasierte Ernährung wird immer beliebter

Vegetarische Ernährung hat in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen. Laut einer YouGov-Umfrage aus dem Jahr 2021 beläuft sich der Anteil der Vegetarier im Vereinigten Königreich auf etwa 5-7 %. Die vegetarische Ernährung wird häufig als gesündere Ernährungsform angesehen, denn es gibt Belege dafür, dass eine vegetarische Ernährung im Vergleich zu einer omnivoren Ernährung das Risiko für verschiedene chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs senken kann.

Außerdem wird weltweit dazu aufgerufen, den Verzehr von tierischen Produkten zu reduzieren, um den Klimawandel zu bekämpfen.

Das Verständnis des Hüftfrakturrisikos bei Vegetariern wird daher für die öffentliche Gesundheit immer wichtiger.

Professor Janet Cade, Mitautorin der Studie und Leiterin der Gruppe für Ernährungsepidemiologie an der School of Food Science and Nutrition in Leeds, sagte: "Hüftfrakturen sind ein globales Gesundheitsproblem mit hohen wirtschaftlichen Kosten, das zum Verlust der Unabhängigkeit führt, die Lebensqualität einschränkt und das Risiko für andere Gesundheitsprobleme erhöht.

"Eine pflanzliche Ernährung wird mit einer schlechten Knochengesundheit in Verbindung gebracht, aber es fehlte bisher an Beweisen für den Zusammenhang mit dem Risiko von Hüftfrakturen. Diese Studie ist ein wichtiger Schritt zum Verständnis der potenziellen Risiken, die eine pflanzliche Ernährung langfristig mit sich bringen könnte, und der Möglichkeiten, diese Risiken zu mindern."

Das Team verwendete Daten aus der britischen Women's Cohort Study, um mögliche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Hüftfrakturrisiko zu untersuchen. Die nationale Kohorte von Frauen mittleren Alters wurde an der Universität Leeds eingerichtet, um Zusammenhänge zwischen Ernährung und chronischen Krankheiten zu erforschen, wobei ein breites Spektrum unterschiedlicher Er-

https://www.yumda.de/news/1177273/
© LUMITOS AG

nährungsmuster erfasst wurde. Die Ernährungsdaten wurden mit Hilfe eines Fragebogens zur Häufigkeit der Nahrungsaufnahme erhoben und mit Hilfe eines 4-tägigen Ernährungstagebuchs bei einer Untergruppe von Frauen validiert.

Zum Zeitpunkt der Rekrutierung für die Kohortenstudie waren die Frauen zwischen 35 und 69 Jahre alt.

Auswirkung eines niedrigen BMI

Das Forschungsteam stellte fest, dass der durchschnittliche BMI der Vegetarierinnen etwas niedriger war als der der regelmäßigen Fleischesserinnen. Frühere Untersuchungen haben einen Zusammenhang zwischen einem niedrigen BMI und einem hohen Risiko für Hüftfrakturen gezeigt.

Ein niedriger BMI kann auf Untergewicht hindeuten, was eine schlechtere Knochen- und Muskelgesundheit und ein höheres Risiko für Hüftfrakturen bedeuten kann. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um festzustellen, ob ein niedriger BMI der Grund für das beobachtete höhere Risiko bei Vegetariern ist.

Der Mitautor der Studie, Dr. Darren Greenwood, Biostatistiker an der School of Medicine in Leeds, sagte: "Diese Studie ist nur ein Teil des Gesamtbildes von Ernährung und gesunden Knochen und Muskeln im Alter.

"Weitere Forschungsarbeiten sind erforderlich, um zu bestätigen, dass es ähnliche Ergebnisse bei Männern geben könnte, um die Rolle des Körpergewichts zu untersuchen und um die Gründe für die unterschiedlichen Ergebnisse bei Vegetariern und Fleischessern zu ermitteln.

Originalveröffentlichung:

Risk of hip fracture in meat-eaters, pescatarians, and vegetarians: results from the UK Women's Cohort Study

https://www.yumda.de/news/1177273/
© LUMITOS AG