

APD®-AGENTURMELDUNG

Nachrichtenagentur APD®

145/2021 - Zur sofortigen Veröffentlichung

Themen: COVID-19, BMJ, Ernährung, Studie, pflanzenbasiert, Schutz, DVG, Adventisten

Schutz vor schwerwiegenden COVID-19-Folgen durch pflanzenbasierte Ernährung



Pflanzenbasierte Ernährung hat Einfluß auf COVID-19 Verlauf

© Foto: Sharon Pittaway / unsplash.com

London/England und Brazil/Brasilien | 25.06.2021 | APD | Eine Anfang Juni veröffentlichte Studie im „BMJ Nutrition Prevention & Health“ Journal untersuchte den Zusammenhang zwischen unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten und der Entwicklung von Covid-19 im menschlichen Körper. Die Forschung legt nahe, dass eine pflanzliche Ernährung mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit von Covid-19-Komplikationen verbunden ist.

Hintergrund der Studie

Auf Grundlage einer webbasierten Umfrage beantworteten Mitarbeiter im Gesundheitswesen aus sechs Ländern Fragen zu demografischen Merkmalen, Ernährungsinformationen und COVID-19-Ergebnissen, um die Assoziation zwischen selbstberichteter Ernährung und COVID-19-Infektion, Schweregrad und Dauer zu bewerten.

Die Studie wurde auf Grundlage der Antworten von 2.884 infizierten Ärzten und Krankenschwestern veröffentlicht, die an vorderster Front gegen Corona Viren in Großbritannien, Frankreich, Deutschland, Italien, Spanien und den Vereinigten Staaten arbeiten. Von dieser Gesamtzahl wurden 568 Fälle mit leichten, sehr leichten, mittelschweren, schweren oder sehr schweren Symptomen analysiert.

Ergebnisse

Die Ergebnisse lassen vermuten, dass Menschen mit einer pflanzlichen Ernährung ein um 73 Prozent geringeres Risiko haben, an Covid-19 zu erkranken. Andere Daten der Studie zeigten, dass bei 53 Prozent der Patienten, die sich vorwiegend von Fisch und Meeresfrüchten ernährten, keine Komplikationen der Krankheit eintraten.

Schlussfolgerungen der Studie

Der südamerikanische Kardiologe und Intensivmediziner Everton Padilha Gomes von der *Universität von São Paulo (USP)* erläutert die Ergebnisse. Gomes arbeitet als Professor an der medizinischen Fakultät der *USP* und ist Koordinator einer Studie, die sich mit Diäten und Lebensqualität beschäftigt.

Obwohl die Studie hauptsächlich Antworten von Gesundheitsfachleuten in sechs Ländern berücksichtigte, könnten dieselben Annahmen auch für alle Menschen gemacht werden, die eine pflanzenbasierte Ernährung verfolgten. Das Interessante an der durchgeführten Untersuchung sei, dass es sich hier um eine Gruppe von Gesundheitsfachleuten handelt, die wüssten, was aus hygienischer Sicht zu tun sei, um Covid-19 zu vermeiden (Verwendung von Masken, Händewaschen, Verwendung von Alkohol in Gel). Somit wäre eine Fehlinformation über präventive Aspekte nicht das Problem. Darüber hinaus seien sie dem Corona Virus stärker ausgesetzt, da sie an vorderster Front mit infizierten Patienten zu tun hätten. Was sich als wichtig erweise, seien Lebensgewohnheiten, die von jedem - unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf - nachvollzogen werden könnten.

Auf die Frage, was eine Reduzierung von schweren Krankheitsfällen wie Covid-19, für Menschen mit einer pflanzenbasierten Ernährung begünstige, antwortet Gomes: „Wir kennen die Risikofaktoren für schwere Fälle einer Corona Virus-Infektion. Es sind die Faktoren, die Entzündungsherde im Körper begünstigen: Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck.“ Mehrere Studien zeigten, dass ständiger und hoher Fleischkonsum die Veranlagung des Körpers zur Aufrechterhaltung eines Entzündungszustandes erhöhe. Damit verbunden seien mehrere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar das Auftreten von Tumoren. „Ein Organismus, der ständig von Entzündungsfaktoren angegriffen wird, entwickelt sich mit größerer Wahrscheinlichkeit in einen schwereren Zustand von Covid-19 und das ist, was die hier vorgestellte Studie demonstriert.“

Gesunderhaltende Lebensprinzipien

Gomes schlägt weiter vor, gesunderhaltende Lebensgewohnheiten zu pflegen und sich so immunologisch auf Krankheiten vorzubereiten. „Unser Körper ist wie ein Haus. Man muss es in Ordnung halten. In diesem Fall, mit der Annahme von gesunden Gewohnheiten wie die acht natürlichen Heilmittel Wasser, saubere Luft,

Sonnenlicht, Ruhe, Bewegung, richtige Ernährung, Gleichgewicht und Vertrauen. Adventisten propagierten diese Form der Lebensweise schon seit über 160 Jahren. Auch der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V. weist auf diese Lebensprinzipien hin (www.dvg-online.de). Der Mensch könne zwar immer noch krank werden, aber die Chance, dass sich etwas Ernsteres entwickle, sei geringer. Gesunde Gewohnheiten seien besonders präventiv. Es sei wichtig, die Sorge für den Körpers als neue Lebensart zu übernehmen und nicht nur in Zeiten einer Pandemie oder Krankheit.

Weitere Informationen zur Studie unter [BMJ Nutrition Prevention & Health](#)

Diese Agenturmeldung ist auch im Internet abrufbar unter: www.apd.info

IMPRESSUM:

Nachrichtenagentur APD®

Zentralredaktion Deutschland, Postfach 4260, 73745 Ostfildern

Tel: +49 511 97177-114

E-Mail: info@apd.info

Web: www.apd.info

Facebook: [AdventistischerPressedienstDeutschland](#)

Twitter: https://twitter.com/apd_info

© Nachrichtenagentur APD Ostfildern (Deutschland) und Basel (Schweiz)

Kostenlose Text-Nutzung nur unter der Bedingung der eindeutigen Quellenangabe und klaren Zuordnung zur Quelle „APD“ gestattet.

Das © Copyright an den Agenturtexten verbleibt auch nach ihrer Veröffentlichung bei der Nachrichtenagentur APD.

Kommentare geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

APD® ist die rechtlich geschützte Abkürzung des Adventistischen Pressedienstes.