

Stefan Neuner-Jehle

A propos: Es geht um die Wurst

Für einmal geht es nicht um Durchhalteparolen wegen existenzbedrohender Einbussen der Hausärzte-Einkommen, sondern *wirklich* um die Wurst. Der bodenständige Schweizer war im Lebensnerv getroffen, es rauschte im journalistischen Blätterwald [1] und die Alarmglocken schrillten bei den Fleischproduzenten, als kürzlich ein Forscherteam der Uni Zürich die Erkenntnis publizierte: Schon 50 Gramm Wurst, Salami oder Fleisch pro Tag erhöhe das Risiko eines vorzeitigen Todes deutlich [2]. Europaweit wurde eine Kohorte von 450000 Teilnehmern im Alter von 35 bis 70 Jahren 13 Jahre lang prospektiv beobachtet. Die ungünstige Assoziation bleibt auch dann bestehen, wenn nach Bewegungsverhalten, Obst/Gemüsekonsum, Alkoholkonsum und Tabakrauchen korrigiert wird (Odds ratio 1.14). Als Haupttäter werden Salzgehalt, Nitrosamine und gesättigte Fettsäuren vermutet. Allerdings sind die Vertrauensintervalle der beobachteten Assoziation recht nahe bei Eins, das heisst nahe bei der Grenze, wo die gefundene Assoziation fraglich wird.

Sommergrilladen ade? Sollen wir uns nun dem Diktat der Null-Risiko-Gesellschaft [3] unterwerfen, die mitunter religiöse Züge annimmt? Oder besser ab und zu eine Wurst geniessen und dabei von der gesundheitsfördernden Wirkung des Geniessens profitieren? Oder nach der Wurst eine Joggingrunde einschalten, um dadurch unser Gewissen zu reinigen und für unsere genussreiche Sünde zu büssen?

Sind Ihnen diese News ziemlich wurst? Dann haben Sie wahrscheinlich recht: Denn erstens lohnt der langjährige, halbwegs massvolle Genuss von würziger Salami nicht ein paar Monate am (vielleicht nicht mehr so lustvollen) Lebensende und zweitens sollten uns Resultate von Beobachtungsstudien wie dieser, solange nicht durch randomisiert-kontrollierte prospektive Interventionsstudien abgesichert, höchstens dazu anregen, über unsere Manipulierbarkeit durch Presse und Gesundheitsdiktatoren kritisch nachzudenken.

Literatur

- 1 Notter M. Wurstessen verkürzt das Leben und erhöht den Genuss. NZZ am Sonntag. 2013 März 17;14.
- 2 Rohrmann S et al. Meat consumption and mortality – results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. BMC Med. 2013;11:63.
- 3 Fugelli P. The Zero-Vision: Potential side effects of communicating health perfection and zero risk. Patient Educ and Couns. 2006;60(3): 267–71.

Korrespondenz:

Dr. med. Stefan Neuner-Jehle, MPH
Institut für Hausarztmedizin Zürich
Pestalozzistrasse 2
8091 Zürich
sneuner[at]bluewin.ch

