

<https://www.grenzwissenschaft-aktuell.de/studie-vegetarier-meist-schlanker-und-weniger-extrovertiert-als-fleischesser20200616/>

Studie: Vegetarier meist schlanker und weniger extrovertiert als Fleischesser

[Andreas Müller](#) 16/06/2020



Symbolbild: Vegetarische Ernährung. Copyright: grewi.de

Leipzig (Deutschland) – Eine großangelegte Studie wirft ein neues Licht auf die Auswirkung unserer Ernährung auf unser Befinden, Verhalten und Gesundheit und zeigt Unterschiede zwischen Vegetariern und Fleischessern auf. Zugleich räumt die Studie mit einem verbreiteten Vorurteil gegenüber Vegetariern und Veganern auf.

„Je weniger tierische Produkte man zu sich nimmt, desto geringer ist der Body-Mass-Index und desto weniger neigt man zu Extrovertiertheit“, fassen die Autoren der aktuell im Fachjournal „**Nutrients**“ (DOI: [10.3390/nu12051492](https://doi.org/10.3390/nu12051492)) veröffentlichten Studie ein erstes Ergebnis ihrer Untersuchung zusammen. Wie das Team um Veronica Witte vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften (MPI CBS) weiterhin berichtet, können die Ergebnisse zudem einen von früheren Untersuchungen angezeigten Zusammenhang einer rein vegetarischen oder veganen Ernährung mit depressiven Verstimmungen hingegen nicht bestätigen.

Hintergrund

Mehr als 6,1 Millionen Deutsche gaben laut einer Erhebung des Allensbach-Instituts im vergangenen Jahr an, sich vegetarisch zu ernähren, 400.000 Menschen mehr als zwei Jahre zuvor.

Im Rahmen des „LIFE-Projekts“, einer breit angelegten Studie in Kooperation mit dem Uniklinikum Leipzig, haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts rund 9.000 Personen untersucht, wie die fleischlose Form der Ernährung mit dem Körper und der Psyche zusammenhängt – unabhängig von Alter, Geschlecht und Bildungsstand.

Die Ernährungsweise wurde anhand von Fragebögen bestimmt, in die die Teilnehmer eintragen sollten, wie häufig sie die einzelnen Tierprodukte in den letzten 12 Monaten zu sich nahmen – von „mehrmals täglich“ bis „nie“. Persönlichkeitsmerkmale wie Extrovertiertheit und [Neurotizismus](#) erhoben die Forscher anhand eines sogenannten Persönlichkeitsinventars (NEOFFI), die Depressivität mit dem sogenannten CESD-Test, einem Fragenbogen, der verschiedene Symptome einer Depression erfasst.

www.grenzwissenschaft-aktuell.de

+ [HIER](#) können Sie den [täglichem kostenlosen GreWi-Newsletter](#) bestellen +

Die Ergebnisse zeigen: „Je seltener der Anteil tierischer Nahrung auf dem Speiseplan einer Person ist, desto geringer ist im Schnitt auch ihr Body-Mass-Index (BMI) und damit ihr Körpergewicht.“ Eine Ursache dafür sehen die Forscher im geringeren Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln in der pflanzlichen Ernährung.

„Dick machen vor allem übermäßig fett- und zuckerreiche Produkte. Sie regen den Appetit an und zögern das Sättigungsgefühl heraus. Verzichtet man auf tierische Nahrungsmittel, nimmt man im Schnitt weniger solcher Produkte zu sich“, erklärt Evelyn Medawar, Erstautorin der zugrundeliegenden Publikation.

Hinzu komme, dass vegetarische Lebensmittel Ballaststoffe enthalten und sich positiv auf das Mikrobiom im Darm auswirken. Auf diese Weise könnten die Nahrungsmittel früher satt machen als solche aus tierischen Zutaten. „Menschen, die sich vorwiegend pflanzlich ernähren, nehmen daher womöglich weniger Energie auf“, fügt Medawar hinzu. Neben einem veränderten Sättigungsgefühl könnten zudem Lebensstilfaktoren wie mehr Sport und ein höheres Gesundheitsbewusstsein eine entscheidende Rolle spielen.

Für den BMI scheint es dabei zudem einen Unterschied zu machen, von welchen tierischen Produkten sich eine Person ernährt: „Sind es vorwiegend sogenannte primäre Tierprodukte, das heißt Fleisch, Wurst und Fisch hat sie meist einen höheren BMI als jemand, der vorrangig sekundäre Tierprodukte isst, also Eier, Milch, Milchprodukte, Käse und Butter. In ersterem Falle ist der Zusammenhang statistisch signifikant.“

Was das für die Ernährung bedeuten könnte, macht Medawar an einem Beispiel fest: „Dass eine Person einen 1,2 Punkte niedrigeren BMI hatte, bedeutete im Durchschnitt, dass sie auf bestimmte tierische Produkte ganz verzichtete, also etwa die primären, und sich vegetarisch ernährte. Oder dass sie zwar auch weiterhin Fleisch und Fisch aß, diese dafür aber insgesamt seltener.“ Ob letztlich die Ernährung die Ursache für ein geringeres Körpergewicht ist oder andere Faktoren dafür verantwortlich sind, lasse sich hingegen anhand der Daten nicht sagen. Aufschluss darüber soll nun eine Folgestudie in Zusammenarbeit mit dem Uniklinikum bringen.

Neben der Frage nach dem körperlichen und damit biologisch-gesundheitlichen Auswirkungen einer rein pflanzlichen Ernährung haben die Forscher auch untersucht, ob vegetarische oder vegane Ernährung auch mit der Persönlichkeit zusammenhängt.

Hier zeige das Ergebnis insbesondere einen Zusammenhang mit einem der fünf großen Persönlichkeitsfaktoren, der Extrovertiertheit. „Es zeigte sich, dass Menschen mit vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln auf dem Speiseplan introvertierter sind als solche, die sich vorrangig von Tierprodukten ernährten“, so die Studienautoren und führen dazu weiter aus: „Woran das liegt, ist schwer zu sagen. Es könnte daran liegen, dass introvertiertere Personen eher zu restriktiverem Essverhalten neigen oder sich aufgrund ihres Essverhaltens stärker sozial abgrenzen.“ Auch hier sollen weitere Studien dazu folgen, wie sich Menschen mit den Eigenschaften ihrer Ernährung identifizierten.

Dass pflanzliche Ernährung mit neurotischem Verhalten einhergeht, wie es andere Studien vermuten ließen, konnten sie hingegen nicht bestätigen. „Frühere Analysen hatten herausgefunden, dass neurotischere Menschen generell häufiger bestimmte Gruppen an Lebensmitteln weglassen und sich dahingehend restriktiver verhalten. Wir fokussierten uns hier allein auf den Verzicht von tierischen Produkten und konnten keine Korrelation beobachten“, erklärt Witte.

In einem dritten Teil widmeten sich die Forscherinnen und Forscher schließlich der Frage, ob eine vorwiegend pflanzliche Ernährung häufiger mit depressiven Verstimmungen einhergeht. Auch hier hatten frühere Studien eine Beziehung zwischen beiden Faktoren nahelegt. „Auch das konnten wir nicht erkennen“, sagt Witte. „Möglicherweise hatten in früheren Analysen andere Faktoren die Ergebnisse verwischt, darunter der BMI oder auffällige Persönlichkeitsmerkmale, die bekanntermaßen mit Depressionswerten zusammenhängen können. Die rechneten wir heraus.“ Auch die stärkere Akzeptanz und Verbreitung pflanzlicher Ernährung könnten hier eine Rolle spielen.

WEITERE MELDUNGEN ZUM THEMA

[Vegetarier erleiden weniger ischämische Herzerkrankungen](#) 28. Oktober 2019

Quelle: [Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften](#)

© *grenzwissenschaft-aktuell.de*