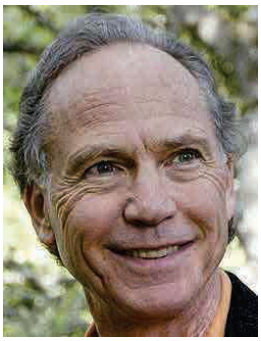
John Robbins

Die China Studie

Nahrung, die uns gut tut – Wir haben die Wahl

Was hat Ernährung mit unserer Gesundheit zu tun?

Die umfangreichste Studie, die zu diesem Thema je durchgeführt wurde, ist die China-Studie. Ihre Ergebnisse zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel und dem Auftreten bestimmter Krankheitsbilder wie Krebs oder Herzkreislauferkrankungen besteht und dass beispielsweise selbst geringe Mengen tierischer Produkte offenbar bereits einen signifikanten Einfluss auf chronische Erkrankungen haben.

Der folgende Text – ein Auszug aus dem Buch „Gesund bleiben bis 100" von John Robbins – beschreibt die Hintergründe der China-Studie. Wer sich mit dem Thema „Vegane Ernährung" näher auseinandersetzen und sich informieren möchte, hatte dazu im Oktober 2012 in Hamburg beim „Vegan Kongress" Gelegenheit.

Die China-Studie

Anfang der 1970er Jahre erkrankte Chinas Ministerpräsident Tschou En-lai unheilbar an Krebs. (Er starb 1976.) Dieser Umstand veranlasste ihn, eine landesweite Umfrage zu initiieren, um Informationen über die örtliche Verbreitung von Krebs in China zu sammeln. Das Ergebnis war das anspruchsvollste biomedizinische Forschungsprojekt, das je durchgeführt wurde und mit dem 650.000 Menschen beschäftigt waren. Die gewaltige Studie katalogisiert in mehr als 2400 chinesischen Bezirken die Sterblichkeitsziffern von zwölf verschiedenen Krebsarten und erfasste 880 Millionen Chinesen – 96 Prozent der Bevölkerung Chinas.

Es zeigte sich, dass Krebs in manchen Teilen Chinas häufiger vorkam als in anderen. Dies war aus zwei Gründen zwangsläufig interessant: 1. Die Krebsraten unterschieden sich zwischen manchen chinesischen *Bezirken* in der Tat weitaus mehr als zwischen vielen *Staaten* auf der Welt, und 2. traten diese Unterschiede in einem Land auf, in dem 87 Prozent der Bevölkerung derselben ethnischen Gruppe (den Han-Chinesen) angehören und sich genetisch gleichen.

Der Unterschied in den Krebsraten zwischen den Bezirken war gigantisch. In einigen starben zum Beispiel zwanzigmal mehr Menschen an Darmkrebs als in anderen. Ähnliche Unterschiede gab es auch bei Brustkrebs, Lungenkrebs, Leberkrebs und vielen anderen Krebsarten. Die Raten in den Bezirken, wo manche Krebsarten am häufigsten auftraten, waren mehr als hundertmal höher als diejenigen in den Bezirken, die die niedrigsten Raten der jeweiligen Krebsart aufwiesen.

Diese Zahlen sind wirklich auffallend. Um sie ins rechte Licht zu rücken, muss man das große Interesse daran beachten, dass es auf Long Island vermehrt Brustkrebs gibt. Viele Millionen Dollar und unzählige Jahre menschlicher Arbeit wurden in die Untersuchung investiert, warum die Brustkrebsrate in zwei Bezirken auf Long Island um zehn bis zwanzig Prozent höher ist als der Durchschnitt im Staat New York. In China wurde durch Vergleiche im Rahmen der Studie festgestellt, dass manche Bezirke eine um das Zwanzigfache (2000 Prozent) höhere Brustkrebsrate haben als andere.

Die Ärzteschaft auf der ganzen Welt interessierte sich für China. Warum gab es solch gewaltige Unterschiede bei den Krebsraten in den verschiedenen chinesischen Bezirken? Womit könnte eine so große Abweichung bei genetisch ähnlichen Menschen erklärt werden?

Wodurch konnte die Tatsache begründet werden, dass Männer in einem Teil Chinas 435-mal häufiger an Speiseröhrenkrebs sterben als in einem anderen Teil? Und warum war Krebs in China insgesamt so viel seltener als in den Vereinigten Staaten und den anderen westlichen Nationen?

Die medizinischen Fachleute auf der ganzen Welt erkannten, dass die Antworten auf diese Fragen, sollte es sie geben, nicht nur für das chinesische Volk von großem Wert wären.

Im Jahre 1983, sieben Jahre nach dem Tod des Ministerpräsidenten Tschou En-lai an Leberkrebs, wurde als direkte Fortsetzung der von ihm initiierten landesweiten Erhebung von Krebsdaten mit der China-Studie begonnen. Sie sollte die ambitionierteste internationale wissenschaftliche Untersuchung über die Lebensweise und Gesundheit des Menschen werden, die es in der Medizingeschichte je gab.

In jeder Beziehung ein internationales Unterfangen, kam die China-Studie durch die umfassende Zusammenarbeit zwischen der Universität Cornell in den Vereinigten Staaten, der Chinesischen Akademie für Präventivmedizin, der Chinesischen Akademie für medizinischen Wissenschaften und der Universität von Oxford in England zustande. Durchgeführt wurde sie gemeinschaftlich von Dr. Junshi Chen, stellvertretender Direktor des bedeutendsten staatlichen Forschungslabors Chinas für Ernährung und Gesundheit, Dr. Junyao Li, Mitautor des landesweiten chinesischen Krebsatlas und einer der führenden Wissenschaftler an der chinesischen Akademie der medizinischen Wissenschaften, Professor Sir Richard Peto von der Universität Oxford, der als einer der hervorragendsten Epidemiologen der Welt gilt, und Dr. T. Collin Campbell, Koautor des bahnbrechenden Berichts der Staatlichen Akademie der Wissenschaften der USA mit dem Titel *Diet, Nutrition and Cancer* (Ernährung, Nährstoffe und Krebs).

Dr. Campbell wurde zum Projektleiter gewählt. Seine Referenzen sind beeindruckend: Er ist nicht nur Koautor des besagten Berichtes, sondern hat mehr als 300 wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht und war leitender wissenschaftlicher Berater am Amerikanischen Krebsforschungsinstitut/Internationalen Forschungfonds.

Die an dieser riesigen Unternehmung beteiligten Staaten teilten sich die Kosten. Anfänglich floss viel Geld vom Amerikanischen Krebsforschungsinstitut und den Nationalen Gesundheitsbehörden (National Institutes of Health, NIH). Das chinesische Gesundheitsministerium beteiligte sich durch die Übernahme der Gehälter für die mehr als 350 Beschäftigten, die sich mit Computern und Faxgeräten (bei dieser Gelegenheit kam 1985 das erste Faxgeräte nach China) aufmachten, die umfassendste je über die verschiedenen Ursachen von Krankheit erstellte Datenbank zu generieren.

Eine erstaunliche Chance

Die Ärzteschaft in der ganzen Welt erkannte, dass die China-Studie eine in der Geschichte der Menschheit einmalige Chance darstellte. In den achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts war China ein weltweit einmaliges, perfektes „lebendes Laboratorium" zum Studium von Ernährungs- und Krankheitsmustern, da die Chinesen noch dazu neigten, ihr ganzes Leben in derselben Region zu verbringen.

China war vielleicht der letzte mögliche Ort auf der Welt, an dem man eine solche Studie durchführen konnte. Im mobilen Westen kommt unsere Nahrung von überall her. Doch das China der 1980er Jahre bot noch die Möglichkeit, große Menschenmengen zu untersuchen, die ihr ganzes Leben immer in derselben Region verbracht hatten. Damals lebten mehr als 90 Prozent der Erwachsenen in den untersuchten Bezirken noch dort, wo sie geboren wurden.

Zudem hatten diese Menschen lebenslang nur Nahrung aus derselben Region zu sich genommen. Und die Unterschiede in der Ernährung waren in China selbst zwischen benachbarten Regionen groß. Wenn Sie nur das chinesische Essen aus hiesigen Restaurants kennen, haben Sie vielleicht keine Ahnung davon, wie stark die Nahrung von einer Region zur nächsten variiert. Bewohner am bergigen Nordufer des Jangtse-Flusses waren zum Beispiel über viele Generationen hauptsächlich auf Dampfbrot (Mantou) und Süßkartoffeln angewiesen. Nur etwa 80 Kilometer entfernt, auf dem ergiebigen Ackerland zum Süden hin, ernährten sich die Dorfbewohner vorwiegend von Reis.

Die China-Studie sollte klären, ob es eine Wechselbeziehung zwischen den unterschiedlichen Ernährungsweisen in den verschiedenen Teilen des Landes und den sehr unterschiedlichen Todesraten bei Krebs und anderen Krankheiten gab. Um dies zu klären, starteten Forscher die ausgedehnteste und größte je entwickelte internationale wissenschaftliche Studie.

Sie suchten 65 Bezirke in China auf, füllten Fragebögen zur Ernährung und Lebensweise aus und nahmen Urin- und Blutproben von vielen Tausend Menschen. Sie schrieben alles auf, was die Menschen in einem Zeitraum von drei Tagen aßen, und analysierten Nahrungsproben von den Märkten im Land.

Die untersuchten Bezirke erstreckten sich über das gesamte chinesische Festland, vom äußersten Nordwesten bis zur südlichen Küstenregion. Forscher reisten tagelang durch unwirtliches Gebiet, um Nomaden an der damaligen sowjetischen Grenze und Dorfbewohner in einer Oase in der Nähe der Wüste Gobi aufzusuchen.

Insgesamt 24 Provinzen (der 27 von ganz China) wurden für die China-Studie ausgewählt. Sie repräsentierten eine große Bandbreite von Klimazonen und Landschaften. Manche lagen in den subtropischen Küstengebieten im Südosten Chinas, andere in den kalten Regionen im nordöstlichen Teil des Landes in der Nähe Sibiriens. Manche befanden sich in den unfruchtbaren Gebieten in der Nähe der nördlichen Steppen, wieder andere in den Hochgebirgsregionen des Himalaja.

Die ausgewählten Bezirke waren zudem unterschiedlich dicht besiedelt. In einem der abgelegensten Bezirke in der Nähe der Wüste Gobi lebten lediglich 20.000 Nomaden. Ein anderer Bezirk am Rande von Shanghai beherbergte 1,3 Millionen Menschen.

Die Anzahl der Arbeitsstunden, die von den an dieser Studie beteiligten qualifizierten Gesundheitsfachleuten geleistet wurde, war unermesslich. Der Versuch, etwas nur entfernt Ähnliches im Westen durchzuführen, wäre unerschwinglich.

Als die China-Studie schließlich beendet war, hatten die Forscher etwas von Qualität und Umfang her völlig Unvergleichliches geschaffen. Es war, wie die *New York Times* schrieb, „der Grand Prix der Epidemiologie". 9783862642021

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Hans-Nietsch-Verlages aus dem Buch *Gesund bleiben bis 100* von John Robbins (2012, Pb., 414 Seiten, 19,90 Euro)

Gesund bleiben bis 100

John Robbins, Sohn eines des größten Eiscremehersteller der Welt, hat nicht das Erbe seines Vaters angetreten, sondern sich vielmehr einem Leben in Einklang mit den Gesetzen der Natur verschrieben, in welchem die natürlichen Ressourcen weise genutzt werden und die Erde nicht ausgebeutet wird. In seinem Buch vergleicht er die traditionellen Lebensweisen einiger Völker – der Hunza in Pakistan, der Bevölkerung Abchasiens (autonome Republik in Georgien), Vilcambas (Ecuador) und der japanischen Insel Okinawa – mit den neuesten Forschungsergebnissen. Er beschreibt die verblüffenden Übereinstimmungen von Tradition und moderner Medizin, wenn es darum geht, in einem gesunden Körper alt zu werden. Dazu gehört neben viel Bewegung und einem sozialen Leben eine einfache, vorwiegend pflanzliche Ernährungsweise.