

Vegetarische und vegane Ernährung senkt Diabetes II-Risiko um 23 Prozent

Die Unstatistik des Monats Juli ist die von vielen Medien aufgegriffene Meldung, dass vegane Ernährung das Risiko einer Diabetes-II-Erkrankung um fast ein Viertel reduziert. Grundlage der Studie waren jedoch lediglich neun Schätzergebnisse. Zudem suggeriert die relative Risikoreduktion um fast ein Viertel einen großen Effekt, faktisch handelt es sich lediglich um die Reduzierung des absoluten Risikos um 3 Prozentpunkte von 13 auf 10 Prozent.

Die Unstatistik des Monats Juli ist die von vielen Medien aufgegriffene Meldung, dass vegane Ernährung das Risiko einer Diabetes-II-Erkrankung um fast ein Viertel reduziert. Darüber berichteten unter anderem die Internetportale infranken.de, finanz-experte.info und heilpraxis.net. Hintergrund dieser Meldungen ist eine in der Zeitschrift „JAMA Internal Medicine“ veröffentlichte sogenannte [Meta-Studie](#). In dieser Meta-Studie werden insgesamt neun Schätzergebnisse analysiert, die aus sieben Studien zum Zusammenhang zwischen vegetarischer und veganer Ernährung und dem Risiko einer Diabetes-II-Erkrankung entnommen wurden. An diesen sieben Studien nahmen etwas mehr als 300.000 Personen teil.

Und hier liegt der erste große Fehler obiger Meldungen. Grundlage der in „JAMA Internal Medicine“ publizierten Studie waren nicht die Beobachtungen von mehr als 300.000 Studienteilnehmern, sondern lediglich neun Schätzergebnisse. Darüber hinaus wird mit einer relativen Risikoreduktion (das Risiko einer Diabetes II-Erkrankung sinkt um 23 Prozent) ein gewaltiger Effekt suggeriert, der sich bei genauerer Betrachtung als wesentlich kleiner darstellt. Laut Angaben der Autoren hatten 23.544 der an den sieben Studien teilnehmenden 307.099 Personen Diabetes II. Das entspricht einem absoluten Risiko von 13 Prozent. Vegetarische und vegane Ernährung reduzieren dieses absolute Risiko um 23 Prozent, also um 3 Prozentpunkte von 13 auf 10 Prozent. Das klingt schon wesentlich unspektakulärer als ein um fast ein Viertel reduziertes Risiko.

Es besteht kein Zweifel, dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und weniger Fleisch gesund ist. Reißerische Schlagzeilen mit aufgeblähten Effekten vegetarischer und veganer Ernährung auf Basis von neun Beobachtungen können da schon eher angezweifelt werden.

Mit der „Unstatistik des Monats“ hinterfragen der Berliner Psychologe Gerd Gigerenzer, der Dortmunder Statistiker Walter Krämer, die STAT-UP-Gründerin Katharina Schüller und RWI-Vizepräsident Thomas K. Bauer jeden Monat sowohl jüngst publizierte Zahlen als auch deren Interpretationen. Alle „Unstatistiken“ finden Sie im Internet unter www.unstatistik.de und unter dem Twitter-Account @unstatistik.