



Bachelorarbeit

Zur Erlangung des Grades „Bachelor of Science“ im Bachelorstudiengang
Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften

**Ovo-lacto-vegetarische Ernährung als präventiver Faktor in
Bezug auf das Metabolische Syndrom im Vergleich zu einer
omnivoren Ernährung**

[Ovo-lacto-vegetarian diet as a preventing factor for the metabolic
syndrome compared to omnivorous nutrition]

vorgelegt von: Marina Müller

7002753

Erstprüfer: Professor Doktor Peter Grimm

Zweitprüfer: Doktorin Susanne Novitzki-Grimm

Gerlingen, den 06.01.2016

Abstract

Context: In Germany there is a prevalence of the Metabolic Syndrome of 18% to 31 % within the group of adults. You refer to MetS if there raise specific risk factors which forward cardiovascular diseases and diabetes mellitus. For several years different institutions have tried to come to an agreement about a consistent definition of the MetS. The American Heart Association/National Heart, Lung and Blood Institute presents current guide values. Vegetarian and vegan nutrition has already been regarded as a positive effect on the improvement of body weight, control of blood glucose and other cardiovascular risk factors and it might be helpful with the prevention of MetS.

Intention: There are studies which compare ovo-lacto-vegetarian nutrition with an omnivorous nutrition and their effects on the MetS. It is intended to describe these studies with attention to their contents and to analyze them in a methodological way.

Process of analysis: At the beginning there was made a literature research. Investigations were supported by search machines as well as data bases. In addition frequent academic libraries were visited. The period of research was from spring to autumn in the year of 2015. Eleven studies were taken into consideration for the methodological comparison and their assimilable contents. The studies were valued methodologically by the Quality Assessment Tool for Observational Cohort and Cross-Sectional Studies and a checklist for Case-Control Studies. A table which shows 13 comparable arguments was provided for the content analysis.

Result: All in all the internal validity of the studies have to be considered as acceptable or even on a low level. Most of the investigations are to be placed at a low evidence level. You can find differences as well as commonalities of the explorations when comparing their contents. The majority of the analyzed studies shows a protective effect on the MetS and a decreasing risk of cardiovascular affection when complying with a vegetarian or vegan nutrition.

Conclusion: You are usually being confronted with the different risk factors of MetS in all countries of the world. For the sector of health care

and health prevention this examination leads to the result that vegetarian nutrition has a positive effect on the risk profile of MetS and thereby might be an important protection of MetS.

Zusammenfassung

Kontext: In Deutschland liegt die Prävalenz des Metabolischen Syndroms zwischen 18% und 31% der Erwachsenen. Vom MetS spricht man, wenn bestimmte Risikofaktoren auftreten, die kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes mellitus begünstigen. Seit mehreren Jahren versuchen verschiedene Organisationen sich auf eine einheitliche Definition des MetS zu einigen. Aktuelle Richtwerte werden von der American Heart Association/National Heart, Lung and Blood Institute präsentiert. Vegetarische und vegane Ernährungsformen haben ihre positiven Effekte im Hinblick auf die Verbesserung des Körpergewichts, die Kontrolle über die Blutzuckerwerte und andere kardiovaskuläre Risikofaktoren bereits gezeigt und sind möglicherweise hilfreich in der Prävention des MetS.

Ziel: Ziel dieser Arbeit ist es, Studien, welche eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung im Vergleich zu einer omnivoren Ernährung im Hinblick auf das MetS untersuchen, inhaltlich und methodologisch zu analysieren und darzustellen.

Analyseprozess: Zu Beginn wurde eine Literaturrecherche durchgeführt. Gesucht wurde sowohl mit Hilfe von online Datenbanken als auch mit Suchmaschinen. Ergänzend wurden verschiedene Bibliotheken aufgesucht. Der Suchzeitraum war von Frühjahr 2015 bis Herbst 2015. Elf Studien wurden für den methodologischen und inhaltlichen Vergleich aufgenommen. Mit dem Quality Assessment Tool for Observational Cohort and Cross-Sectional Studies und einer Checklist für Case-Control Studies wurden die Studien methodologisch bewertet. Für die inhaltliche Analyse wurde eine Tabelle mit 13 Vergleichskriterien erstellt.

Ergebnis: Insgesamt ist die interne Validität der Studien mit akzeptabel bis schwach zu bewerten. Die meisten Untersuchungen sind auf einem niedrigen Evidenzlevel einzuordnen. Im inhaltlichen Vergleich der Untersuchungen sind sowohl Unterschiede als auch Gemeinsamkeiten festzustellen. Die Mehrzahl der analysierten Studien präsentierten protektive Effekte durch vegetarische oder vegane Ernährung im Hinblick auf das MetS und das damit verringerte kardiovaskuläre Erkrankungsrisiko.

Schlussfolgerung: Die verschiedenen Risikofaktoren des MetS sind für gewöhnlich in fast allen Ländern der Welt zu finden. Für den Bereich Gesundheitsfürsorge und Prävention zeigt diese Arbeit, dass eine vegetarische Ernährung positive Auswirkungen auf das Risikoprofil des MetS hat und somit möglicherweise einen wichtigen präventiven Schutz vor dem MetS bietet.