Ist Fleisch ungesund?

Arbeitskreis Lebensmittel und essen der Weilheimer Agenda 21 informiert

Landkreis – **Gesund ernähren kann man sich mit und ohne Fleisch. Auf die Mischung kommt's an. Nur zu viel Wurst und Fleisch ist ungesund, wie der Arbeitskreis Lebensmittel und essen der Agenda 21 in einem Beitrag erklärt.**

Fast 60 Kilogramm Fleisch im Jahr verzehren die Menschen in Deutschland im Durchschnitt, mehr als ein Kilo pro Woche. Das ist zu viel, um gesund zu sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt nur 300 bis 600 Gramm pro Woche. Wer sich überwiegend vegetarisch oder vegan ernährt, habe ein geringeres Risiko für eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten,wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und Krebserkrankungen. Das zeigen, so der AK Langzeitstudien mit Zehntausenden von Teilnehmenden. Veganer und Vegetarier würden aber oft insgesamt gesünder leben. Das liege zum einen daran, dass viele pflanzliche Lebensmittel gesund sind und viele Ballaststoffe enthalten, die länger satt machen, aber es liege auch an den nachteiligen Wirkungen von Fleisch und Wurst.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2015 verarbeitetes Fleisch wie Wurst, Speck, Schinken und kollektiv als krebserregend eingestuft und rotes Fleisch – Schwein, Rind, Schaf – als wahrscheinlich krebserregend. Beim Verzehr von gesalzenem oder gepökeltem Fleisch können im Magen krebserregende Nitrosamine gebildet werden, so die Begründung. Wenn Fleisch erhitzt wird, vor allem wenn es gegrillt wird, entstehen gefährliche Stoffe wie heterozyklische aromatische Amine und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Vermutlich sind diese Stoffe für das höhere Krebsrisiko der Wurstesser verantwortlich.

Auch die Inhaltsstoffe von Wurst und Fleisch selbst können eine Gefahr für die Gesundheit bedeuten – die gesättigten Fettsäuren, Cholesterin oder Purine, bei deren Abbau Harnsäure entsteht, die wiederum zu Gicht führen kann. Zudem wurden in der Hochleistungslandwirtschaft viele Jahre lang große Mengen Antibiotika eingesetzt, um Krankheiten unter den gestressten Tieren zu verhindern oder als Leistungsförderer. Denn mit Antibiotika behandelte Tiere nehmen schneller zu. Das ist inzwischen streng reglementiert, doch noch immer ist der Einsatz von Antibiotika in den Ställen zu hoch. Dort entstehen nämlich antibiotikaresistente Keime, also Bakterien, die durch Antibiotika nicht mehr abgetötet werden können.

Bei einer Untersuchung von Hähnchenfleisch der drei größten Geflügelfleischkonzerne Europas Ende 2020 wurden in jeder zweiten Probe multiresistente Keime gefunden. Viele dieser waren sogar resistent gegenüber Reserveantibiotika, die Ärzte nur einsetzen, wenn alle anderen Antibiotika versagt haben. Solche Keime können krank machen und geschwächte Menschen sogar töten. Die Verbraucherzentralen raten deshalb zu besonderer Vorsicht beim Zubereiten von Fleisch, vor allem von Geflügel.

Bei allen Risiken enthält Fleisch aber auch wertvolle Inhaltsstoffe, die Menschen für eine gesunde Ernährung brauchen: Eiweiß, Eisen, Zink, Selen, Vitamin A und die B-Vitamine. Dabei ist ausgerechnet das Fleisch von Schweinen und Rindern, vor dem die WHO warnt, nährstoffreicher als das weiße Fleisch von Hühnern oder Puten. Natürlich beeinflusst auch die Art und Weise, wie Tiere gehalten und gefüttert werden, die Inhaltsstoffe von Milch, Fleisch und Eier. Forscher der Newcastle Universität haben das Fleisch von Bio-Tieren mit konventionell erzeugtem verglichen. Danach enthält Biofleisch deutlich mehr der gesunden Omega-3-Fettsäuren. Vor allem die Weidehaltung spielt dabei eine Rolle.

Daraus lässt sich eine ganz einfache Faustregel ableiten: wenig Fleisch, aber das aus guter Haltung. Und wer keins essen möchte, der braucht auch keins, um gesund zu leben, so der AK.

Die Informationen zu diesem Artikel stammen auszugsweise aus dem Buch „Fleischkonsum" von Tanja Busse, erschienen im Piper Verlag. Mehr über den AK auf www.weilheimeragenda21.de/arbeitskreise/arbeitskreis-lebensmittel-essen. **kb**