

Zwei Schnitzel pro Woche

Gesundheit Warum Mediziner eine Halbierung des Fleischkonsums empfehlen

Der liebe Gott sieht alles, nur nicht, was in der Wurst ist.“ Dieses bayerische Sprichwort scheint die Weltgesundheitsorganisation zu bestätigen: Ende 2015 warnte ein von der WHO beauftragtes Expertengremium, der Fleischkonsum führe jedes Jahr weltweit zu rund 50 000 Krebstodesfällen.

Vor allem verarbeitete Ware sei gefährlich, erklärten die Wissenschaftler – und stellen damit den Wurstverzehr auf eine Stufe mit Rauchen und Radioaktivität. Salami, Würstchen, Räucherspeck, Trockenfleisch und andere verarbeitete Fleischprodukte könnten Darmkrebs verursachen.

Grund zur Panik besteht gleichwohl nicht. Denn das Votum des Expertengremiums besagt lediglich, dass sich ein kausaler Zusammenhang zwischen Fleischprodukten und Krebs nachweisen lässt. Das tatsächliche individuelle Krebsrisiko durch Fleischverzehr aber ist viel geringer als beim Rauchen.

Ein Rechenbeispiel: Wenn sich 100 Deutsche jeweils 10 Scheiben Salami oder 5 Scheiben Fleischwurst pro Tag zusätzlich aufs Brot legten, erkrankten statistisch gesehen sieben statt sechs irgendwann im Leben an Darmkrebs – einer mehr als sonst.

Auch nicht verarbeitetes rotes Fleisch, also zum Beispiel Steaks, Schnitzel oder Hamburger aus Schwein oder Rind, wurde als wahrscheinlich krebserregend eingestuft. Für den Effekt gibt es mehrere mögliche Ursachen. So entstehen beim Braten und Grillen krebserregende Substanzen. Zudem könnte der eisenhaltige Blutfarbstoff-Bestandteil Häm im Darm die Bildung von krebserregenden Substanzen anregen; dies würde erklären, warum weißes Fleisch, das von Geflügel stammt, nicht als krebserregend gilt. Medizinnobelpreisträger Harald zur Hausen wiederum vermutet, dass in Rindfleisch vorkommende Infektionserreger eine Rolle bei der Krebsentstehung spielen.

Zu viel Fleisch ist aber auch aus anderen Gründen ungesund. Allerlei Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Diabetes und Gicht werden darauf zurückgeführt – vor allem verarbeitetes Fleisch wie Wurst gilt als schädlich. Das liegt am hohen Fett- und Salzgehalt; das Fett führt zu Übergewicht und lässt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall

steigen, während das Salz den Blutdruck in die Höhe treibt. Einige Studien deuten sogar darauf hin, dass Wurst Menschen biologisch altern lässt und sie so anfälliger macht für Zivilisationskrankheiten jeder Art.

Gehört aber Fleisch nicht andererseits zu einer ausgewogenen Ernährung? Drohen ohne tierische Produkte Mangelerscheinungen?

Das stimmt nur für eine rein vegane Kost. Wer sogar auf Eier, Milch und Käse verzichtet, riskiert in der Tat einen Mangel an Vitamin B12, was zu Nervenschäden und Blutarmut führen kann. Insbesondere für Kinder, Schwangere und Stillende ist eine vegane Ernährung deshalb nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) potenziell gesundheitsschädlich.

Eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährung hingegen, zu der auch Milchprodukte gehören, kann ohne Einschränkungen empfohlen werden. Wichtige Fleisch-Inhaltsstoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten: Viele grüne Gemüsesorten enthalten Eisen, Eiweiß steckt in Hülsenfrüchten und Sojaprodukten.

Wer dennoch nicht ganz auf Fleisch verzichten mag, sollte wenigstens nicht zu viel davon essen. Die DGE schlägt als Obergrenze 600 Gramm pro Woche vor – derzeit liegt der Durchschnittsverzehr der Deutschen rund doppelt so hoch. Konkret bedeutet die DGE-Empfehlung: maximal zwei Schnitzel und 200 Gramm Wurst aufschnitt pro Woche.

Veronika Hackenbroch

Verzicht

Wer den Fleischkonsum reduziert, lebt gesünder und hilft Klima und Umwelt.



Die Gesundheitsempfehlung liegt bei höchstens 86 Gramm täglich, das ist **etwas mehr als die Hälfte** des derzeitigen Durchschnittsverbrauchs. Es entspricht etwa einem Frankfurter Würstchen.

einem Hausdach. China produziert rund die Hälfte aller Schweine auf der Welt.

„Und genau so wird es auch weitergehen“, ist Huang Xinggen, 64, überzeugt, der aus Tonglu stammt und vor zwei Jahren in die Schweinezucht einstieg.

Der Staat unterstützte Huang bei der Finanzierung seiner Zuchtfarm. Doch der Staat macht ihm auch Auflagen: In spätestens einem Jahr muss er vollständig für die Entsorgung aufkommen. Bislang läuft der Großteil der Gülle in Betonkavernen unter der Farm. „Wir bauen jetzt ein Kraftwerk“, sagt Huangs Schwiegersohn: „Das Gas wird unseren steigenden Energiebedarf decken.“ Die „Zhejiang Whiteshire“-Anlage ist erst der Anfang. Huang Xinggen will fünf Zuchtfarmen bauen. Alles, sagt Huang, sei besser als die bäuerliche Armut, in der er aufgewachsen sei.

Es sind Männer aus Huang Xinggens Generation, die China heute regieren. Vielen von ihnen kann das Land gar nicht genug Schweinefleisch produzieren. Doch das hat seinen Preis: Vor allem die Urbanisierung führt zu ökologischen Problemen.

„Einerseits darf die Tier- und Futtermittelproduktion nicht zu weit von den reichen Megastädten entfernt sein, andererseits ist das Land dort viel zu knapp“, sagt Hu Xiangdong von der Chinesischen Akademie für Landwirtschaftliche Forschung. Und je mehr Tierfutter die Betriebe zu kaufen müssten, desto mehr steige die Umweltbelastung.

Vor allem aber sorgt sich die Regierung um die Gesundheit der Bevölkerung. Vor wenigen Monaten stellte das Gesundheitsministerium neue Ernährungsrichtlinien vor, von Umweltschützern weltweit als Epochenwende gefeiert. Nicht mehr als 40 bis 75 Gramm Fleisch täglich sollen die Chinesen künftig essen. Das käme fast einer Halbierung des Fleischkonsums gleich.

Anders als früher gehe es heute nicht mehr darum, Mangelernährung zu vermeiden, sondern gegen Krankheiten wie Fettleibigkeit vorzugehen, sagt Dr. Ma Guansheng von der Universität Peking, der die „Ernährungspagode“ erstellt hat.

Als Verbündeten für die Kampagne haben die Chinesen den Schauspieler Arnold Schwarzenegger gewonnen. In TV-Spots wirbt der „Terminator“ für eine fleischärmere Welt. In verschwitztem Hemd (Achtung: Klimawandel!) stapft Schwarzenegger darin durch eine staubige Wüstenei. „Less meat, less heat, more life“, mahnt er, weniger Fleisch, weniger Hitze, mehr Leben.

Tatsächlich würde die Halbierung des Fleischkonsums – hochgerechnet auf eine Bevölkerung von 1,4 Milliarden Chinesen – eine Verringerung des Treibhausgasausstoßes um 1,3 Milliarden Tonnen CO₂-Äquivalente bis 2030 bedeuten. Ohne diesen Beitrag Chinas, so fürchten Experten,