



## Fleisch und Gesundheit

Aufgabe für die Kleingruppe:

**Warum sollte Fleisch bewusst und in Maßen genossen werden? Sammelt mindestens 3 Argumente für diese Aussage und schreibt sie auf Karten und erklärt sie Euren Mitschülern!**

### **Inhaltsstoffe in Fleisch**

Fleisch ist ein guter Lieferant von Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Fleischeiweiß gehört – ebenso wie das Eier- und Milcheiweiß zu den Proteinen mit der höchsten biologischen Wertigkeit (diese gibt an wie viel körpereigenes Protein aus dem Nahrungsprotein hergestellt werden kann). Proteine aus Fleisch sind reich an Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann. Der Fettgehalt kann bei den verschiedenen Fleischsorten unterschiedlich sein.

Fleisch ist ein guter Mineralstoff- und Vitaminlieferant. Gerade bei rotem Fleisch ist der hohe Eisengehalt besonders hervorzuheben. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport zu den Zellen und ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffes. Weitere enthaltene Mineralstoffe sind Zink und Selen. Fleisch enthält reichliche B-Vitamine. Vor allem Vitamin B<sub>12</sub> ist von großer Bedeutung, da es nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt.

### **Empfehlungen für den täglichen Verzehr**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nicht mehr als 300 g – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche zu essen. Dabei ist es ratsam, auf magere Fleischsorten zu achten. In der Regel essen die Deutschen im Durchschnitt fast doppelt so viel Fleisch wie von der DGE empfohlen wird. Fleisch ist grundsätzlich ein hochwertiges Lebensmittel. Es sollte jedoch bewusst und in Maßen gegessen werden.

### **Auswirkungen eines hohen Fleischkonsums**

Ein zu hoher Fleischkonsum kann Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen sein. Durch die reichlich vorhandenen gesättigten Fettsäuren kann der Cholesterinspiegel im Blut erhöht werden. Rotes Fleisch und deren Erzeugnisse (Rind, Lamm-, und Schweinefleisch) wird in der Wissenschaft als Risikofaktor für Krebserkrankungen angesehen. Neuere Forschungen zeigen auch einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Fleischprodukten (Schinken und Wurstwaren) und der Erkrankung an einer Form der Diabetes Typ 2 (Zuckerkrankheit). Jedoch ist der Fleischkonsum nicht allein für diese Auswirkungen verantwortlich, sondern auch ein ungesunder Lebensstil mit zu wenig Bewegung.

Übermäßiger Fleischkonsum hat zudem negative Folgen für das Weltklima und damit auch indirekt auf unser aller Gesundheit. Studien belegen, dass Menschen, die sich vegetarisch (d. h. ohne Fleisch) ernähren oder sogar vegan (d. h. auf alle tierischen Produkte verzichten) durch ihr Ernährungsverhalten wesentlich weniger klimaschädliches CO<sub>2</sub> erzeugen, als Fleischesser. Bei der Produktion von Fleisch wird mehr Energie benötigt und mehr Treibhausgas (z. B. Methan) freigesetzt als bei der Produktion von Pflanzen.

### **Bio-Fleisch ein wertvolles Lebensmittel**

Die Preise für tierische Bio-Lebensmittel (z. B. für Fleisch) sind in der Regel höher als die für konventionelle Produkte. Dies liegt daran, dass die Bio-Tiere mit ökologischem Futter gefüttert werden, das aufwendiger zu produzieren ist als konventionelles Futter. Zudem haben die Tiere mehr Platz in den Ställen und der Zugang zu Weideflächen oder Laufhöfen ist vorgeschrieben. Dadurch



kann ein Landwirt auf derselben Fläche weniger Fleisch, Eier oder Milch erzeugen als sein konventioneller Kollege. In der Regel werden die Tiere auch länger auf den Bauernhof gehalten, z.B. erreichen Bio-Schweine erst nach 8 Monaten das Schlachtgewicht während konventionelle Schweine bereits nach 4 Monaten geschlachtet werden.

### **Qualität von Bio-Fleisch**

Es ist noch nicht eindeutig wissenschaftlich belegt, dass Bio-Fleisch gesundheitsförderlicher ist als Fleisch aus herkömmlicher Haltung. Bio-Landwirte versuchen aber durch die Haltung der Tiere ein möglichst naturbelassenes qualitativ hochwertiges Fleisch zu produzieren. Die Fütterung und Versorgung der Tiere im Ökolandbau ist durch eine art- und bedarfsgerechte Haltung und ökologische Fütterung entscheidend für die Gesundheit der Tiere verantwortlich. Die Tiere werden nicht vorbeugend mit Medikamenten (z.B. Antibiotika) behandelt. Kranke Bio-Tiere versucht man zunächst mit pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln zu heilen. Gelingt dies nicht, werden Medikamente verabreicht, die nach den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau zugelassen sind. Fleisch, Milch oder Eier gelangen erst nach der doppelten Wartezeit, die für das jeweilige Medikament angegeben ist, in den Handel, um so Medikamentenrückstände auszuschließen. Außerdem wird so vermieden, dass es zur Bildung von resistenten Keimen kommt, die die VerbraucherInnen schädigen könnten.

Durch diese Bestimmungen und den Freilauf fressen die Tiere viel Weidegras. Dieses Grünfutter enthält reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, v. a. Linolensäure. Tiere, die sich auf der Weide von Grünfutter ernähren, haben einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren im Fleisch.

**Quellen:** <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>;  
[http://www.was-wir-essen.de/abisz/rindfleisch\\_gesund\\_essen\\_fakten.php](http://www.was-wir-essen.de/abisz/rindfleisch_gesund_essen_fakten.php); Ernährungsumschau 11/2013 [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2013/11\\_13/EU11\\_2013\\_M644\\_M645.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2013/11_13/EU11_2013_M644_M645.qxd.pdf);  
<http://fleischfrage.wwf.de/worum-gehts/fleisch-ernaehrung/>;  
<http://www.oekolandbau.de/erzeuger/tierhaltung/grundlagen-der-biotierhaltung/>;  
[http://www.oeko-fair.de/index.php/cat/1406/title/Ist\\_Biofleisch\\_gesuender\\_](http://www.oeko-fair.de/index.php/cat/1406/title/Ist_Biofleisch_gesuender_);  
<https://www.ugb.de/forschung-studien/besseres-fleisch-aus-weidehaltung/>