Die Weltgesundheitsorganisation informiert über den Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch

Aktuell verweist die Weltgesundheitsorganisation auf den Zusammenhang zwischen verarbeiteten Fleischprodukten bzw. rotem Fleisch und die Entstehung von Krebs.

Ein internationales Team aus 22 Forschern der Internationalen Krebsforschungsagentur IARC hat 800 Studien analysiert. Sie sind zu dem Schluss gekommen, dass verarbeitetes Fleisch, beispielsweise Wurstwaren, das Risiko vor allem an Darmkrebs zu erkranken erhöhen. Genauer berichtet die Auswertung von den Studien: Wer täglich 50 Gramm verarbeitetes Fleisch zu sich nimmt, erhöht sein Risiko an Darmkrebs zu erkranken um 18 Prozent.

Erklärt sei hier, dass dies nicht heißt, zu 18 Prozent ist es wahrscheinlich an Krebs zu erkranken. Sondern wenn man durch verschiedene Faktoren, wie z.B. genetische Veranlagung oder einen ungünstigen Lebensstil eine Wahrscheinlichkeit hat zu 0,6% an Krebs zu erkranken, dann erhöht sich das Risiko bei einem zusätzlichen Verzehr von 50g verarbeitetem Fleisch auf 0,71%.

Laut der Agentur ist das individuelle Risiko einer Krebserkrankung durch den Verzehr verarbeiteter Fleischerzeugnisse statistisch gesehen "gering", steigt jedoch mit der gegessenen Fleischmenge.

Lässt sich das Krebsrisiko von Tabakkonsum mit dem Fleischverzehr vergleichen?

Nein, verarbeitetes Fleisch wurde lediglich in der gleichen Kategorie der Ursachen von Krebs (Klassifizierung: Gruppe 1, krebserzeugend für den Menschen) eingestuft, aber dies bedeutet nicht, dass sie alle gleich gefährlich sind. Die Klassifizierung beschreibt die Stärke der wissenschaftlichen Erkenntnisse über eine Ursache von Krebs, anstatt die Beurteilung der Höhe des Risikos. Das bedeutet, dass der Konsum von Wurstwaren keineswegs so gefährlich ist wie aktives oder passives Rauchen.

Erwähnenswert ist es, dass es Länder mit hohem Fleischkonsum gibt, in denen die Dickdarmkrebsraten trotzdem sehr niedrig sind. Um die Frage zu beantworten, ob unterschiedliche Zubereitungsweisen das Krebsrisiko beeinflussen, reichten die vorliegenden Daten nicht aus.

Qualität vor Quantität ist auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht das Schlagwort

Die Studienergebnisse sind eine Bestätigung für die aktuellen Ernährungsempfehlungen bezüglich des Fleischverzehrs, pro Woche maximal 3 Portionen Fleisch (300 – 450 g pro Woche) zu konsumieren. Wurstwaren sollten allerdings eher selten gegessen und fettreduzierte Varianten bevorzugt werden. Grund: Ausgangsprodukt für diese Produkte sind eher fette, minderwertige Fleischteile und für die Verarbeitung wird eine große Palette an Zusatzstoffen (Konservierungsmittel, Antioxidantien, Verdickungsmittel, …) eingesetzt.

Tatsachen auf den Tisch: Aspekte, die die Bewertung des Fleischkonsums beeinflussen

Das Gesamtpaket entscheidet

Die Art der übrigen Lebensmittel, die gegessen werden (Obst, Gemüse, Vollkornbrot) müssen im ge-samtem betrachtet werden. Werden Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Erdäpfel gegessen, macht Fleischgenuss die Ernährung ausgewogen.

Zubereitung des Fleisches

Man kann ein Stück Fleisch in viel Fett braten bis es schwarz wird und eine Möhre so lange kochen, bis sie zerfällt.

Ethisch

Jeder Konsument kann entscheiden, woher das Fleisch kommt, das er konsumieren möchte. Werden die Tiere artgerecht gehalten, gefüttert und geschlachtet, kann ihr Fleisch in bewussten Mengen genossen werden.

Generell gilt:

Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, aber eine günstige oder ungünstige Ernährung.Man sollte nie ein Lebensmittel isoliert betrachten. Viele andere Faktoren beeinflussen den Gesundheitszustand bzw. das Wohlbefinden, wie z.B. die Lebensweise (Raucher, Sportler, Alkoholkonsum; …), ob normalgewichtig bzw. übergewichtig, schwer körperlich arbeitend oder sitzend tätig, …

Fleisch ist ein wertvolles Grundnahrungsmittel und liefert besonders gut verwertbares Eiweiß. Es ist abwechslungsreich im Geschmack und enthält Vitamine und Mineralstoffe, die vom Körper leicht aufgenommen werden können. Begleitstoffe wie Cholesterin und Purine können sich ungünstig auf Blutfettwerte auswirken.

Essen hat eine direkte Wirkung auf unseren Körper und ob sich unsere Speisen günstig oder ungünstig auf die Gesundheit auswirken, hat mit der Menge, der Verarbeitung und vor allem mit der qualitativ hochwertigen Erzeugung der Lebensmittel zu tun.

So können wir uns dreimal am Tag für wertvolle Lebensmittel entscheiden und das hat, auf unsere Lebenszeit gesehen, einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität.

Die WHO Publikation ruft nur einmal mehr auf, sich bewusst zu machen, was und in welcher Menge wir essen. Wie auch bei jedem anderen Lebensmittel, können wir auch bei Fleisch auf gute Qualität achten.

In Österreich gibt es mehrere Qualitätsprogramme – eines davon das AMA-Gütesiegelprogramm

Mit dem AMA-Gütesiegel können sich die Konsumenten darauf verlassen, dass eine streng kontrollierte, qualitätsorientierte Produktion dahinter steckt, deren Herkunft nachvollziehbar ist. www.ama-marketing.at

Gutes vom Bauernhof

- die Qualitätsmarke für bäuerliche Direktvermarkter
- Garantiert, dass das Fleisch aus bäuerlicher Herstellung stammt, unter Einhaltung aller geltenden gesetzlichen Hygiene- und Produktionsstandards erzeugt wird und daher von höchster Qualität ist.
- www.gutesvombauernhof.at