



Gefährliche Fleischeslust?



SA, 22. 9.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund – Das
Magazin

Als sich die Menschheit über Wert und Unwert bestimmter Nahrungsmittel den Kopf zu zerbrechen begann, war ein Übeltäter rasch ausfindig gemacht: Fleisch.

Eine Schlussfolgerung, die auf den ersten Blick verwundern könnte – sind doch die meisten unserer Nutztiere und damit Fleischlieferanten ohnehin Vegetarier. So etwa auch Rinder. Sie nehmen mit der Grünkost vor allem darin gebundene ungesättigte Fettsäuren zu sich. Das Problem ist, dass die im Pansen von Rindern enthaltenen Mikroorganismen daran weitere Wasserstoffatome binden und die ungesättigten so in gesättigte Fettsäuren verwandeln. Und die können, im Übermaß genossen, u. a. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Weniger ist mehr. Pro Tag sollte nicht mehr als 1 EL dieser Fettsäuren konsumiert werden, empfehlen Experten. Das entspricht rund 20 g. Eine Empfehlung, die gar nicht so leicht einzuhalten ist, denn mit Fleisch ist diese Obergrenze relativ schnell erreicht. Der kleinste Cheeseburger enthält bereits sechs Gramm. Aber wirkt Fleisch tatsächlich krebsfördernd oder -begünstigend?

Über das potenzielle Krebsrisiko von Fleisch streiten die Experten seit den 1970er Jahren.

Zwar zeigten einige Studien tatsächlich auf, dass hoher Fleischkonsum zu höheren Krebsraten führte. Ob das allerdings nur auf die gesättigten Fettsäuren, oder das Eiweiß, oder auf krebserregende Stoffe, die beim Braten und Grillen entstehen, zurückzuführen ist, blieb bis heute offen. Wirklich Klarheit haben auch die Arbeiten in jüngerer Zeit dazu nicht gebracht.

Erhöhtes Krebsrisiko? Seit den späten 1990er Jahren gilt es in Expertenkreisen als „wahrscheinlich“, dass rotes Fleisch das Risiko von Dick- und Mastdarmkrebs erhöht. Die „American Cancer Society“ leitete aus der vagen Datenlage daher auch nur Empfehlungen ab, die ohnehin dem Kanon gesunder Ernährungsratschläge folgten: mageres Fleisch in kleineren Portionen und alternativ zum roten Fleisch, vermehrt Geflügel, Gemüse und Fisch auf den Tisch bringen.



„FLEISCH GENIEßEN
ODER DOCH BESSER
VERMEIDEN?“

Fleischersatz. Könnte man also meinen, Vegetarier würden gesünder leben. Gibt es doch genügend Fleischalternativen wie Soja, Tofu oder Seitan.

Tofu wird übrigens aus Sojabohnen gewonnen, Seitan ist ein Fleischersatz aus Weizenprotein und hat seinen Ursprung in China. Das Getreide wird dabei so lange mit Wasser verknetet und danach ausgewaschen, bis nur noch das Eiweiß als Klumpen übrig ist. Durch den Zusatz von Gewürzen und Geschmacksverstärkern werden sie ihren fleischlichen Vorbildern in Konsistenz, Geschmack und Aussehen angeglichen.

Wahre Alternativen? All diese Fleischalternativen sorgen für geschmackliche Vielfalt auf dem vegetarischen Speiseplan, allerdings sind sie wenig zur Vollwert-Ernährung geeignet. Je mehr das Produkt verarbeitet wurde, desto mehr steigt der Energieverbrauch und desto mehr Zutaten finden sich darin – auch Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe. Deshalb sollten die Fleischimitate nicht allzu regelmäßig Einzug in die Alltagsküche finden. Hin und wieder sind sie natürlich eine willkommene Abwechslung für Fleischesser. Als so gefährlich, wie die „Fleischeslust“ einst galt, kann sie heute also nicht mehr gesehen werden. ■