

Warum wir weniger Fleisch essen sollten

Immer wieder schwirren die Sätze „warum gibt es heute kein Fleisch“ oder „schon wieder nur vegetarisch“ und „kocht doch mal mehr Fleisch“ durch den Speisesaal. Warum wir bewusst immer wieder vegetarische Tage einbauen, soll dieser Infotext ein Bisschen näher bringen.

Wir in Deutschland essen zu viel Fleisch. Wurst auf dem Brot, Fleisch zum Mittagessen, Wurst am Abend und am Wochenende ein Steak auf dem Grill. Die Nachfrage nach Fleisch ist immens.

Sie kann nur gedeckt werden, indem 750 Millionen Tiere in Deutschland pro Jahr geschlachtet werden.

Statistische Untersuchungen, die im Fleischatlas 2018 veröffentlicht wurden, zeigen, dass der durchschnittliche Deutsche im Laufe seines Lebens 4 Rinder, 4 Schafe, 12 Gänse, 37 Enten, 46 Schweine und unglaubliche 945 Hühner verzehrt. Pro Kopf wohlgemerkt.

Abgesehen davon, dass die hohe Nachfrage nach Fleisch den Druck auf die Bauern erhöht und dafür sorgt, dass viele Tiere qualvoll gehalten, nicht gut ernährt und ausgebeutet werden, muss man sich auch die Frage stellen, welchen Effekt Fleischkonsum auf unsere Gesundheit hat.

Fleischkonsum erhöht das Krebsrisiko

Mittlerweile wurde in vielen Studien bestätigt: Der Verzehr von rotem Fleisch erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken. Es steht besonders im Zusammenhang mit Magen- und Darmkrebs. Grund hierfür ist eine bestimmte Form von Eisen in rotem Fleisch, die im Körper in schädliche

Stoffe umgewandelt wird. Diese Stoffe erhöhen wiederum das Risiko, dass es zu Fehlern bei der Zellteilung kommt und so erhöht sich das Krebsrisiko.

Fleischkonsum und Diabetes

Auch in der Bauchspeicheldrüse kann das sogenannte Häm-Eisen Schaden anrichten. Es lagert sich in genau die Zellen ein, die Insulin produzieren und behindert sie in ihrer Arbeit. In Kombination mit allgemein ungesunder Ernährung steigt das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln drastisch an.

Fleischkonsum, Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall

Fleischkonsum steht in eindeutigen Zusammenhang mit erhöhtem Blutdruck, sowie Herz-Kreislauf Erkrankungen.

Zum einen liegt das daran, dass Fleisch und Wurst häufig stark gesalzen sind. Salz sorgt dafür, dass der Blutdruck ansteigt. Zum anderen enthält Fleisch meist viel Cholesterin und Fett, die sich in den Blutgefäßen ablagern können und so das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und hohen Blutdruck erhöhen.

Fleisch kann noch andere negative Auswirkungen auf den Körper haben. Viele von uns haben davon schon gehört, neigen aber dazu diese Infos zu verdrängen oder zu denken „das betrifft andere – aber nicht mich“.

Leider ist das mit der Ernährung so eine Sache...man kann sich sehr lange ungesund ernähren, ohne dass man darunter leidet. Dass sich im Hintergrund aber die Blutgefäße verengen, der Blutdruck steigt und der Körper mit schädlichen Stoffen umgehen muss wird einem erst dann bewusst, wenn es durch ungesunden Lebensstil und falscher Ernährung zum Schlimmsten kommt – Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs.

Die Wissenschaft ist sich einig: Wer weniger Fleisch isst, lebt länger.

Aber was ist denn nun die richtige Menge Fleisch?

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt maximal 2-3 Mal pro Woche Fleisch zu essen. Aber Achtung! Wurst auf dem Pausenbrot zählt hier schon dazu! Wer also täglich Fleisch isst, liegt weit über dem, was die DGE als gesund einstuft.

Empfehlenswert wäre 1 Mal pro Woche rotes Fleisch wie Rind oder Schwein, 1 mal weißes Fleisch wie Huhn oder Pute und 1-2 Mal Fisch.

Wer sich an diese Richtlinie hält, darf sein Fleisch auch gern bewusst genießen. Denn Fleisch an sich ist ja nicht nur schlecht.

Aus diesem Grund sind uns Tage, an denen es kein Fleisch gibt sehr wichtig. Der ein oder andere würde zu Hause vielleicht nie ausprobieren vegetarisch zu kochen, sodass wir mit unseren fleischlosen Tagen auch einen kleinen Impuls geben möchten, über den eigenen Fleischkonsum nachzudenken.

Es kommt wie bei so vielem auf die Menge an. Bewusst und in Maßen verzehrt hat auch Fleisch seinen Platz auf einem gesunden Speiseplan.