

Böses Fleisch? Gutes Fleisch?

Ist Fleisch wirklich so schlecht wie sein Ruf? SBK-Ernährungsberaterin Elisabeth Lenz klärt auf.

München, 12.01.2016. Zum heutigen „Curry-Hühnchen-Tag“ landet deutschlandweit ein Nahrungsmittel sicher wieder auf dem Teller: Fleisch. Egal ob Geflügel, Rind, Schwein oder Wild – der Verzehr von Fleisch wird immer stärker diskutiert, vegetarische und vegane Ernährung sind auf dem Vormarsch. Doch welche Risiken birgt der Fleischkonsum tatsächlich? Ist der Verzehr wirklich krebserregend? Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, räumt mit Vorurteilen über Weißwurst, Hackbraten und Curry-Hühnchen auf.

Ausgehend von den über 800 Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO), ist Fleisch generell krebserregend¹. Speziell zählen dazu die stark verarbeiteten Fleischprodukte und stehen somit auf einer Stufe mit Tabak, Asbest und Formaldehyd. Laut der Studie steige das Risiko an Darmkrebs zu erkranken mit dem Fleischkonsum. „Dass Fleischprodukte nun in der gleichen Kategorie wie Tabak, Alkohol und sogar Plutonium stehen, heißt natürlich nicht, dass sie auch genauso gefährlich sind“, entkräftigt SBK-Expertin Lenz. So enthalte Fleisch unter anderem wertvolle und vom Körper dringend benötigte Mineralstoffe und Vitamine wie B1, B6 und B12.

Ist Fleisch also das neue Gemüse?

„Es gilt bewusst zu wählen“, erklärt die SBK-Ernährungsberaterin. „Achten Sie darauf, wie viel Fleisch Sie in der Woche tatsächlich zu sich nehmen und woher das Fleisch kommt – denn die Qualität ist mit das wichtigste.“ Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt bei maximal 300-600 Gramm Fleisch pro Woche² – aus gutem Grund: So enthält eine Portion Salami im Prinzip mehr Vitamin C als eine vergleichbare Portion Apfel: Bei 100 Gramm nämlich bis zu 50 Milligramm, der Apfel dagegen nur zwölf Milligramm. Allerdings wird bei der Salami die künstliche Form des Vitamin C, die Ascorbinsäure zugesetzt. Dieser Zusatzstoff soll Farbe und Haltbarkeit des Produkts optimieren. Der Apfel hingegen punktet neben dem natürlichen Vitamin C durch sekundäre Pflanzenstoffe wie dem Ballaststoff Pektin und im natürlichen Verbund wirken die Nährstoffe optimal zusammen.

Rot oder weiß – welches Fleisch ist gesünder?

Geflügelfleisch gilt grundsätzlich als unbedenklicher als Fleisch vom Rind oder Schwein, auch wenn das weiße Fleisch von der WHO bezüglich des Krebsrisikos nicht bewertet wurde. Der Grund für das erhöhte Krebsrisiko von rotem Fleisch liegt womöglich im hohen Eisengehalt. Dennoch scheint den Deutschen Schweinefleisch am besten zu schmecken: 38,3 Kilogramm landen jährlich auf den deutschen Tellern, gefolgt von 11,6 Kilogramm Geflügel. Platz drei belegt Rindfleisch mit 8,9 Kilogramm. Insgesamt also circa 60 kg Fleisch verputzt der Durchschnittsdeutsche laut aktuellem Fleischatlas³ im Jahr.

¹ http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf

² <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

³ <https://www.boell.de/de/2014/01/07/fleischatlas-2014>

Ist Curry-Huhn gleich Curry-Huhn?

„Wichtig ist vor allem auch, dass Sie darauf achten, welches Fleisch Sie essen“, so die SBK-Expertin. Vor allem die Produktion von Geflügelfleisch ist durchzogen von Skandalen: Gammelfleisch, Antibiotikarückstände oder Geflügelpest. „Das gibt zu denken“, stellt Lenz fest. Dennoch greift der Konsument schnell zu dem abgepackten Schnitzel vom Discounter. „Dabei schmeckt das Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung viel besser“, sagt Lenz. „Wer die Möglichkeit hat, der sollte auf regionale Anbieter mit artgerechter Haltung setzen und sich Vorort selbst ein Bild machen“, empfiehlt die SBK-Expertin. Ob man den Metzger nach der Herkunft des Tiers fragt oder selbst nach Bio-Siegeln Ausschau hält: Es gibt viele Anhaltspunkte, die Einblicke über Herkunft und Qualität des Fleisches geben.

Auf die richtige Balance kommt es an

„Weniger Fleisch zu essen muss nicht Verzicht bedeuten“, betont Lenz. Ob Obst, Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchte – Alternativen gibt es mehr als genug. Diese lassen sich auch in den stressigen Büroalltag leicht integrieren: So rät die Ernährungsexpertin zum Beispiel anstelle der Wurst-Semmel zwischendurch, einfach etwas Trockenobst mit ins Büro zu nehmen: „Bereits 100 Gramm Trockenobst enthalten ein Drittel des täglichen Ballaststoffbedarfs.“

Über Echte Hilfe bei der SBK:

Bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK wird die persönliche Kundenberatung groß geschrieben. Egal ob es um die Suche nach einem spezialisierten Arzt oder einer geeigneten Klinik, einer unabhängige Zweitmeinung oder die Beratung z. B. beim Thema Pflege geht – die vielfältigen Angebote der SBK haben eines gemeinsam: Sie bieten den Kunden Orientierung und zeigen mögliche Lösungswege auf. Dabei helfen die persönlichen Kundenberater der SBK unkompliziert und direkt. Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2015 erneut den Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit.

Für Rückfragen:

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
Kay Kremerskothen
Stab Unternehmenskommunikation
Heimeranstr. 31
80339 München
Tel. +49(89)62700-488
Fax: +49(89)62700-60488
Email: kay.kremerskothen@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK