

Bio-Fleisch ist gesünder

Ein internationales Expertenteam unter der Leitung der britischen Newcastle University hat Fleisch und Milch aus biologischer und aus konventioneller Produktion analysiert. Der Vergleich zeigte, dass die Bio-Lebensmittel ein deutlich besseres Profil an wichtigen Fettsäuren haben. Es handelte sich um die bisher größte Vergleichsstudie dieser Art, wie die Newcastle University mitteilte.



Die Forschenden analysierten weltweit erhobene Daten aus 196 Publikationen über Kuhmilch und aus 67 Studien über Fleischprodukte. Bei dieser Meta-Analyse, die demnächst im „British Journal of Nutrition“ erscheinen wird, zeigte sich, dass Fleisch und Milch im Durchschnitt rund 50 Prozent mehr Omega-3-Fettsäuren enthalten, wenn sie aus biologischer

Produktion stammen.

Der Studie zufolge beinhaltet Bio-Fleisch zudem geringere Konzentrationen zweier gesättigter Fettsäuren, Myristin- und Palmitinsäure, die mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Die Forschenden schlussfolgern, dass ein Wechsel zu biologisch produzierten Lebensmitteln das Fettsäure-Profil unserer Ernährung verbessern würde.

Da sich landwirtschaftliche Praktiken von Land zu Land unterscheiden, fallen auch die Unterschiede zwischen biologisch und konventionell erzeugten Milch- und Fleischprodukten verschieden aus. Dennoch zeigte sich in der Analyse konstant ein signifikanter Unterschied zwischen bio und konventionell.

Die Fütterung ist für die Forscher ein zentraler Faktor für die Qualitätsunterschiede: In den meisten EU-Ländern und vor allem in den USA sei der Anteil von Kraftfutter mittlerweile bei 50 Prozent oder mehr der Futtermengen von Milchkühen.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at