

Fleischersatz im Fokus: „Richtiges“ Fleisch könnte die bessere Wahl sein

Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat 323 Fleischersatzprodukte analysiert. Erfahren Sie, warum natürliches Fleisch, in Maßen genossen, aufgrund des geringeren Verarbeitungsgrades gesünder sein könnte als viele hochverarbeitete Ersatzprodukte.



In einer Zeit, in der alternative Ernährungsformen immer beliebter werden, stellt sich die Frage nach der Gesundheit von Fleischersatzprodukten. Eine umfassende Analyse von 323 Fleischersatzprodukten durch den Verein für Konsumenteninformation (VKI) liefert interessante Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass natürliches Fleisch – in Maßen genossen und von hoher Qualität – eine gesündere Option sein könnte als viele verarbeitete Fleischersatzprodukte.

Der Aufstieg von Fleischersatzprodukten

Der Markt für Fleischersatzprodukte wächst stetig, besonders in Ländern wie Österreich, wo der bewusste Fleischkonsum zunimmt. Jedoch werfen die Ergebnisse der VKI-Studie Fragen hinsichtlich der gesundheitlichen Vorteile dieser Produkte auf.

Gesundheitliche Bewertung von Fleischersatz

Die VKI-Studie zeigt, dass viele Fleischersatzprodukte einen hohen Verarbeitungsgrad aufweisen. Laut der NOVA-Klassifizierung fallen die meisten dieser Produkte in die Kategorien „3“ (verarbeitete Lebensmittel) und „4“ (hochverarbeitete Lebensmittel). Dies steht im Gegensatz zu unverarbeitetem oder minimal verarbeitetem natürlichem Fleisch, das in die Kategorie „1“ fällt.

Verarbeitungsgrad und Gesundheitsrisiken

Hochverarbeitete Lebensmittel, einschließlich vieler Fleischersatzprodukte, können Zusatzstoffe wie Aromen und Verdickungsmittel enthalten. Studien haben gezeigt, dass ein hoher Konsum solcher Lebensmittel mit verschiedenen Gesundheitsrisiken, einschließlich eines erhöhten Krebsrisikos, verbunden ist.

Natürliches Fleisch als Alternative

Im Gegensatz dazu kann natürliches Fleisch, das in Maßen genossen und von hoher Qualität ist, eine nährstoffreichere und gesündere Wahl darstellen. Natürliches Fleisch bietet essentielle Nährstoffe wie hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralien, ohne die Notwendigkeit von Zusatzstoffen.

Fleischkonsum in Maßen

Es ist wichtig zu betonen, dass **Fleischkonsum** in Maßen und als Teil einer ausgewogenen **Ernährung** praktiziert werden sollte. Qualität sollte hierbei Vorrang vor Quantität haben, wobei der Fokus auf unverarbeitetem Fleisch von Tieren aus nachhaltiger und ethischer Haltung liegt.

Selbstgemachte Fleischersatzprodukte als Alternative

Für diejenigen, die aus ethischen oder persönlichen Gründen auf Fleisch verzichten möchten, bietet das Selbsterstellen von Fleischersatz eine gesündere Alternative zu industriell verarbeiteten Produkten. Zutaten wie Hülsenfrüchte, Tofu und Seitan können verwendet werden, um gesunde, weniger verarbeitete Fleischersatzprodukte zu Hause herzustellen.

Fazit

Die VKI-Studie legt nahe, dass Fleischersatzprodukte aufgrund ihres hohen Verarbeitungsgrades nicht unbedingt die gesündeste Alternative darstellen. Natürliches Fleisch, in Maßen genossen und von hoher Qualität, könnte in vielen Fällen eine gesündere Wahl sein. Für eine ausgewogene Ernährung ist es entscheidend, den Verarbeitungsgrad und die Zusammensetzung aller Lebensmittel, die wir konsumieren, zu berücksichtigen.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at