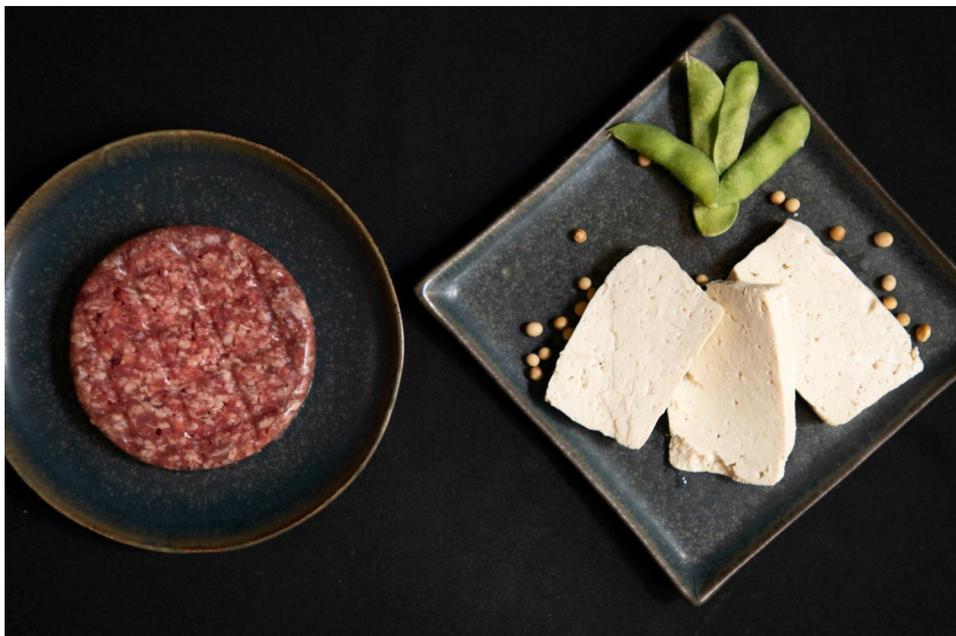


Land schafft Leben: Fleisch oder Ersatzprodukt? Worauf es ankommt.

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch haben in den letzten Jahren immer häufiger ihren Weg auf die Teller der Österreicherinnen und Österreicher gefunden. Doch was beinhalten diese Produkte? Und wie unterscheiden sie sich von Fleisch?



Rindfleischpatty oder Tofu - am besten alles so unverarbeitet wie möglich genießen. © Land schafft Leben

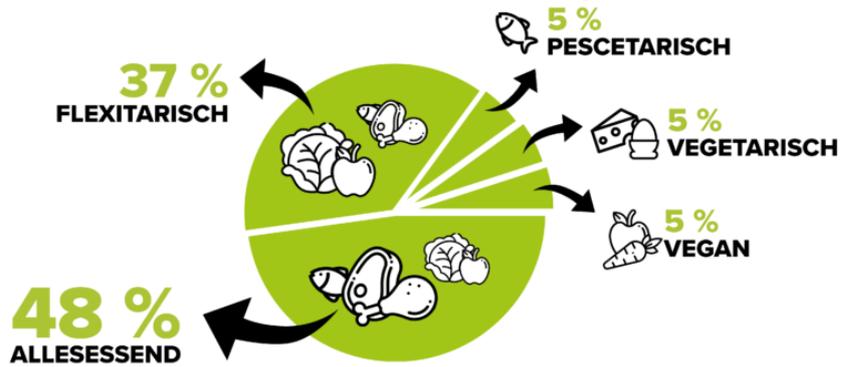
Jede und jeder von uns hat unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten. Diese unterscheiden sich einerseits in der Auswahl der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, aber auch in den Beweggründen, warum wir das tun. Vor allem wenn es um das Thema **Fleischverzicht** geht, haben Menschen eine Vielzahl an Beweggründen. Dennoch ernährt sich der Großteil der Menschen in Österreich omnivor, sie essen also alle Lebensmittel. Die zweitgrößte Gruppe bilden die sogenannten

Flexitarier, die weniger häufig Fleisch essen, dieses dann allerdings bewusst auswählen oder auch gerne einmal zu **pflanzlichen Alternativen** greifen. Hier stellt sich nun die Frage: Hat es einen gesundheitlichen Mehrwert, statt zu Fleisch zu Fleischersatzprodukten zu greifen?

Fleisch in der Ernährung

Betrachtet man Fleisch aus gesundheitlicher Sicht, so ist es ein guter Proteinlieferant. Es hat eine günstige Aminosäurezusammensetzung und Bioverfügbarkeit. Dadurch kann Fleisch vom Körper in der Regel besser verwertet werden als Proteine aus pflanzlichen Lebensmitteln. Außerdem ist Fleisch eine Quelle für B-Vitamine, Eisen, Selen und Zink. Wie bei den meisten anderen Lebensmitteln hängt auch die gesundheitliche Wirkung von Fleisch stark von der verzehrten Menge und dem **Verarbeitungsgrad** des Produkts ab. Idealerweise sollten Erwachsene nicht mehr als drei Portionen Fleisch oder Wurstwaren pro Woche essen. Dies entspricht einer Menge zwischen 300 und 450 Gramm. Rotes Fleisch und Wurstwaren sollten möglichst selten konsumiert werden. Der Verzehr von Rind, Schwein, Schaf oder Ziege steht in Verdacht, die Entstehung von Krebszellen, vor allem im Dickdarm, zu begünstigen. Stärker ist dieser Zusammenhang bei verarbeitetem Fleisch, daher sollten Schinken, Speck und Salami nicht übermäßig gegessen werden.

ESSGEWOHNHEITEN DER ÖSTERREICHISCHEN BEVÖLKERUNG



Infografik © Land schafft Leben 2023

Quelle: Smart Protein (2023): Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating.

Sind Fleischersatzprodukte also eine Alternative?

Der **Verarbeitungsgrad** spielt auch bei Fleischersatzprodukten eine entscheidende Rolle. Denn die meisten Alternativprodukte zählen zu den stark verarbeiteten Lebensmitteln. Dies sind all jene Lebensmittel, die mehrere Verarbeitungsschritte durchlaufen haben und viele Zutaten und Zusatzstoffe

enthalten. Ob nun ein Fleischersatzprodukt im Rahmen einer gesundheitserhaltenden Ernährung empfehlenswert ist oder nicht, hängt vor allem von dessen Zutaten und Nährstoffzusammensetzung ab. Stark verarbeitete Lebensmittel, gleichsam, ob fleischhaltig oder fleischlos, scheiden diesbezüglich häufig schlechter ab als weniger stark verarbeitete. Kritisch ist sowohl in Fleisch- als auch in Fleischersatzprodukten der oftmals hohe Salzgehalt. Fleischlose Alternativprodukte haben meist weniger Gesamtfett und oftmals deutlich weniger gesättigte Fettsäuren als tierische Fleischwaren. Dennoch sollte beim Kauf pflanzlicher Alternativen auf wenig verarbeitete Produkte wie Tofu, Seitan oder Tempeh zurückgegriffen werden.

Ob man sich nun für Fleisch oder die pflanzlichen Alternativen entscheidet: Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Daher ist es am besten, die Ernährung so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Abgesehen davon sollte die Auswahl der Lebensmittel generell auf möglichst frische und wenige hochverarbeitete Produkte fallen.

www.landschaftleben.at

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at