

## **Unverarbeitetes Rotes Fleisch und Adipositas: Überraschende Erkenntnisse aus Meta-Analyse**

Eine neue systematische Übersicht und Meta-Analyse widerlegt gängige Vorurteile: Unverarbeitetes rotes Fleisch (URM) hat keinen signifikanten Einfluss auf Gewichtszunahme oder Adipositas. Für die Fleischbranche könnten diese Ergebnisse neue Wege in der Produktvermarktung und Kundenansprache eröffnen. Erfahren Sie, wie diese Studie die Diskussion um rotes Fleisch verändert.



*Die Studie zeigt, dass unverarbeitetes rotes Fleisch nicht als Risikofaktor für Gewichtszunahme oder metabolische Störungen erkennbar ist. Betonung liegt allerdings auf "unverarbeitet"! © Unsplash / sq lim*

### **Rotes Fleisch im Fokus: Kein Zusammenhang mit Adipositas**

Unverarbeitetes **rotes Fleisch** (URM) steht seit Jahrzehnten im Kreuzfeuer der Kritik. Zahlreiche Beobachtungsstudien haben einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von rotem Fleisch und **Adipositas** sowie metabolischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen hergestellt. Doch wie belastbar sind diese Annahmen? Eine aktuelle systematische Übersicht und Meta-Analyse, veröffentlicht am 25. Juli 2025 in der Fachzeitschrift **Obesity**, liefert überraschende Erkenntnisse: URM zeigt in randomisierten kontrollierten Studien (RCTs) und Crossover-Studien (RCOs) keinen signifikanten Einfluss auf Body-Mass-Index (BMI), Körpergewicht oder Körperfettanteil. Für die Fleischbranche könnte dies eine Wende in der öffentlichen Wahrnehmung und Vermarktung bedeuten.

## **Studienaufbau: Robuste Analyse statt bloßer Beobachtung**

Die von Md Akheruzzaman, Marleigh Hefner und Kollegen durchgeführte Untersuchung untersucht gezielt interventionelle Studien – also RCTs und RCOs –, um Kausalitäten statt bloßer Korrelationen zu erfassen. Im Gegensatz zu Beobachtungsstudien, die oft auf ungenauen, selbstberichteten Ernährungsdaten basieren, bieten diese Studiendesigns eine höhere Evidenzstärke. Die Autoren durchforsteten sieben Datenbanken (PubMed, Embase, Web of Science u.a.) bis August 2020 und schlossen 24 Studien ein, die den Effekt von URM (aus Rind, Schwein, Schaf, Ziege und Pferd) auf Adipositas-relevante Parameter wie BMI, Gewicht, Körperfett und Lipidprofile untersuchten.

Die Analyse nutzte ein Random-Effects-Modell, um gepoolte Effektgrößen zu berechnen, und berücksichtigte Heterogenität zwischen den Studien mittels der DerSimonian-Laird-Methode. Zusätzlich wurde ein interaktives **Dashboard** veröffentlicht, das transparente Einblicke in Daten und Analysen bietet. Diese Methodik hebt die Studie von früheren Arbeiten ab, die häufig durch methodische Schwächen wie subjektive Daten oder

fehlende Kontrollgruppen eingeschränkt waren.

## **Überraschende Ergebnisse: Kein Effekt auf Gewicht oder Fettmasse**

Die zentrale Erkenntnis der Meta-Analyse ist eindeutig: Unverarbeitetes rotes Fleisch hat keinen signifikanten Einfluss auf primäre Adipositas-Parameter. Die ungefilterten gepoolten Effektgrößen für BMI, Körpergewicht und Körperfettanteil schließen in allen 95%-Konfidenzintervallen die Null ein, was auf keine Wirkung hinweist. Dies gilt sowohl für RCTs als auch für RCOs, unabhängig davon, ob Studien separat oder kombiniert analysiert wurden. Selbst eine Sensitivitätsanalyse, die mehrere Behandlungsarme pro Studie berücksichtigte, bestätigte diese Ergebnisse weitgehend.

Lediglich bei sekundären Outcomes wie LDL-Cholesterin und Gesamtcholesterin zeigte sich ein leichter negativer Effekt, wenn Studien auf den stärksten adversen Effekt gefiltert wurden (LDL: 95% CI: -0,43 bis -0,06 für RCTs). Doch selbst hier bleiben die Effekte gering und die klinische Relevanz fraglich. Heterogenität zwischen den Studien war größtenteils niedrig bis moderat ( $I^2 < 50\%$ ), was die Robustheit der Ergebnisse unterstreicht.

## **Keine Publikationsverzerrung: Transparenz durch interaktives Dashboard**

Ein häufiges Problem in Meta-Analysen ist der Publikationsbias – die Tendenz, nur Studien mit signifikanten Ergebnissen zu veröffentlichen. Die Autoren prüften dies mittels Funnel-Plots und Egger-Tests und fanden keine signifikante Asymmetrie für primäre Outcomes wie BMI oder Gewicht. Lediglich bei Triglyceriden und Cholesterinwerten wurden vereinzelt Hinweise auf Bias entdeckt, die jedoch bei weiterer Filterung verschwanden. Das bereitgestellte Dashboard ermöglicht es Fachleuten und Interessierten, die Analysen nachzuvollziehen

und selbst zu testen, wie die Ein- oder Ausschließung bestimmter Studien die Ergebnisse beeinflusst.

## **Bedeutung für die Fleischbranche: Ein Umdenken in der Vermarktung**

Für die Fleischindustrie sind diese Ergebnisse ein potenzieller Game-Changer. Jahrelang wurde rotes Fleisch mit Gewichtszunahme und metabolischen Risiken in Verbindung gebracht – eine Assoziation, die oft durch Beobachtungsstudien und nicht durch Kausalitätsnachweise gestützt wurde. Die aktuelle Analyse zeigt, dass URM in kontrollierten Studien nicht als Treiber von Adipositas identifiziert werden kann. Dies könnte die öffentliche Wahrnehmung verändern und neue Möglichkeiten für Marketingstrategien eröffnen.

Insbesondere die Betonung von magerem, unverarbeitetem rotem Fleisch als Teil einer ausgewogenen Ernährung könnte Verbraucher ansprechen, die nach proteinreichen, sättigenden Lebensmitteln suchen. URM bietet hochwertiges Eiweiß sowie essenzielle Nährstoffe wie B-Vitamine, Eisen und Zink – oft bei weniger Kalorien pro Portion als andere Proteinquellen wie Vollmilchprodukte oder Nüsse. Die Studie legt nahe, dass URM strategisch in Diäten zur Gewichtsreduktion oder -kontrolle integriert werden könnte, da es die Sättigung fördert und den Kalorienverbrauch nicht erhöht.

## **Diskussion: Ein differenzierter Blick auf Fleischkonsum**

Die Autoren betonen, dass ihre Arbeit keine Ernährungsempfehlungen ausspricht, sondern lediglich die Evidenzlage klärt. Dennoch könnten die Ergebnisse Kliniker und Ernährungsberater beeinflussen, die bisher rotes Fleisch mit Vorsicht empfohlen haben. Interessant ist der Hinweis, dass ein potenzieller Effekt auf Gewichtszunahme sehr klein sein könnte und daher längere Studien oder höhere Konsummengen

erfordern würde, um sichtbar zu werden. Zudem könnte der Kontext – wie Portionsgröße, Fettgehalt, Zubereitung oder Beilagen – eine Rolle spielen, was weitere Forschung notwendig macht.

Die Fleischbranche sollte diese Gelegenheit nutzen, um den Fokus auf Qualität und Transparenz zu legen. Der Rückgang des URM-Konsums in den letzten Jahren steht im Gegensatz zur steigenden Prävalenz von Adipositas und Typ-2-Diabetes – ein Hinweis darauf, dass rotes Fleisch nicht der alleinige „Schuldige“ sein kann. Stattdessen könnten Assoziationen mit einem ungesunden Lebensstil („guilt by association“) die Wahrnehmung verzerrt haben. Eine klare Kommunikation dieser Studienergebnisse könnte helfen, solche Missverständnisse aufzulösen.

## **Grenzen der Studie: Ein Aufruf zu längerfristiger Forschung**

Trotz ihrer Stärke hat die Analyse Limitationen. Die Suche endete im August 2020, weshalb neuere Studien nicht berücksichtigt wurden. Zudem wiesen viele eingeschlossene Studien „einige Bedenken“ oder „hohes“ Risiko für Bias auf, was die Evidenz etwas schwächt. Die Autoren fordern längere Interventionsstudien, um subtile Effekte von URM auf Gewicht oder Metabolik zu erfassen. Auch die Definition von URM war strikt, sodass unklare Terminologie in manchen Studien zu Ausschlüssen führte.

## **Ausblick: Chancen für die Fleischindustrie**

Die Fleischbranche steht vor der Herausforderung, sich in einem Umfeld steigender Gesundheits- und Nachhaltigkeitsansprüche zu behaupten. Die aktuelle Meta-Analyse bietet eine wertvolle Grundlage, um unverarbeitetes rotes Fleisch (URM) aus einem neuen Blickwinkel zu präsentieren. Indem sie zeigt, dass URM in kontrollierten Studien keinen signifikanten Einfluss auf

Gewichtszunahme oder Adipositas hat, entkräftet die Untersuchung weit verbreitete Vorurteile. Dies eröffnet der Industrie die Möglichkeit, den Fokus auf mageres, unverarbeitetes Fleisch als Teil einer gesunden Ernährung zu legen und so gesundheitsbewusste Verbraucher zu erreichen.

Ein weiterer Ansatzpunkt liegt in der Kommunikation der Nährstoffdichte von URM. Mit hochwertigem Protein, B-Vitaminen, Eisen und Zink kann rotes Fleisch – insbesondere in magerer Form – eine wichtige Rolle in Diäten zur Gewichtsreduktion oder -kontrolle spielen. Studien belegen, dass proteinreiche Lebensmittel die Sättigung fördern und den Kalorienverbrauch dämpfen können. Für die Branche könnte dies bedeuten, URM gezielt als Unterstützung für Gewichtsmanagement zu vermarkten, etwa durch Rezepte oder Partnerschaften mit Ernährungsberatern.

## **Ein Schritt hin zu evidenzbasierter Wahrnehmung**

Die Meta-Analyse von Akheruzzaman, Hefner und Kollegen liefert einen entscheidenden Beitrag zur Debatte um rotes Fleisch und Adipositas. Sie zeigt, dass unverarbeitetes rotes Fleisch in kontrollierten Studien nicht als Risikofaktor für Gewichtszunahme oder metabolische Störungen erkennbar ist – eine Erkenntnis, die im Widerspruch zu vielen Beobachtungsstudien steht. Für die Fleischindustrie bedeutet dies eine Chance, die Diskussion von emotionalen Vorurteilen hin zu evidenzbasierten Fakten zu lenken. Gleichzeitig bleibt die Forderung nach längerfristigen Studien und einer genaueren Untersuchung von Faktoren wie Portionsgröße oder Zubereitung bestehen.

Die Branche sollte diese Ergebnisse nutzen, um Transparenz zu schaffen und Verbraucher über die tatsächlichen Auswirkungen von URM aufzuklären. Durch den Fokus auf Qualität, Nachhaltigkeit und gesundheitliche Vorteile könnte rotes Fleisch als wertvoller Bestandteil moderner Ernährung etabliert werden

- ein Schritt, der sowohl der Industrie als auch den Konsumenten zugutekommt.

**Quellenangabe:** Akheruzzaman, M. et al. (2025). **Effect of unprocessed red meat on obesity and related factors: A systematic review and meta-analysis.** *Obesity*. DOI: 10.1002/oby.24322

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](https://fleischundco.at)**