

## **Fleischkonsum und Gesundheit: Ein ausgewogener Blick auf Ernährung und Krebsrisiken**

Fleisch, ein wichtiger Bestandteil ausgewogener Ernährung, steht oft im Fokus gesundheitlicher Debatten. Dieser Artikel beleuchtet, wie Fleischkonsum und Krebsrisiken fundiert zu bewerten sind.



*Neue Studie: warum viele von uns eingefleischte „Fleischtiger“ sind. (© Unsplash / Jose Ignacio Pompe)*

### **Die Nährstoffquelle Fleisch: Unverzichtbar in der Ernährung**

Fleisch liefert essentielle Nährstoffe, die unser Körper leicht aufnehmen kann. Ein 100g-Stück rotes Fleisch deckt beispielsweise rund 25% des täglichen Bedarfs an Riboflavin,

Niacin, Vitaminen B5 und B6 sowie zwei Drittel des Vitamin B12-Bedarfs. Fleisch und andere tierische Produkte wie Fisch, Eier und Milch sind nicht nur in der europäischen Küche tief verwurzelt, sondern auch biologisch für eine ausgewogene Ernährung relevant.

## **Fleisch in der Evolution und moderne Ernährung**

Aus evolutionärer Sicht sind Menschen Omnivoren, und Fleisch ist seit Millionen Jahren ein zentraler Bestandteil unserer Ernährung. Die Mehrheit der wissenschaftlichen Belege widerspricht der Behauptung, dass der Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch unmittelbar zu Darmkrebs und anderen Pathologien führt. Die meisten dieser **Studien** sind beobachtend und basieren auf Fleischkonsum, der über dem europäischen Durchschnitt liegt.

## **Bioaktive Verbindungen in Fleisch**

Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte enthalten wichtige bioaktive Verbindungen wie Vitamin B1, Eisen, Zink, Cholin, L-Carnitin, konjugierte Linolsäure (CLA), Glutathion, Taurin und Kreatin. Diese Stoffe wurden aufgrund ihrer positiven physiologischen Eigenschaften intensiv erforscht. CLA beispielsweise moduliert Immun- und Entzündungsreaktionen und fördert die Knochenmasse.

## **Fleischkonsum und Krebsrisiken: Eine differenzierte Betrachtung**

Die Einordnung von Fleisch als „karzinogen“ wird oft missverstanden. Karzinogene erhöhen das Krebsrisiko bei bestimmten Dosen und über einen bestimmten Zeitraum hinweg, was nicht bedeutet, dass jeder Konsum zwangsläufig zu Krebs führt. Eine UK-Studie fand beispielsweise ähnliche Raten von Darmkrebs bei Vegetariern und Fleischessern, was darauf hindeutet, dass Fleischkonsum allein keine Hauptursache für diese Krankheit ist. Die Korrelation zwischen Ernährung, Fleisch und Krebs ist schwierig zu

studieren, da viele Faktoren eine Rolle spielen können.

## **IARC-Bewertungen und öffentliche Wahrnehmung**

Die **Internationale Agentur für Krebsforschung** (IARC) hat Studien durchgeführt, um karzinogene Agenten zu klassifizieren. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass diese Agenten nicht basierend darauf klassifiziert werden, wie karzinogen sie sind, sondern ob sie das Risiko für Krebs erhöhen können. Die Aussage, dass „verarbeitetes Fleisch wie Rauchen oder Asbest“ ist, ist irreführend und vereinfacht die komplexe Natur von Krebsursachen.

## **Ausgewogene Ernährung und Fleischkonsum**

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung können Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte sicher konsumiert werden. Die empfohlene Menge liegt weit unter den von der IARC untersuchten Konsumniveaus. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, die neben Fleisch auch Gemüse, Obst und andere Lebensmittel umfasst.

## **Fazit: Klare Kommunikation und ausgewogene Ernährung**

Die Herausforderung liegt in der klaren und korrekten Kommunikation dieser Konzepte. Es ist unerlässlich, dass Behörden und Gesundheitsexperten die Öffentlichkeit sachlich und differenziert informieren. Eine pauschale Verteufelung von Fleisch ist ebenso unangebracht wie eine übermäßige Verherrlichung. Ein ausgewogener und informierter Ansatz zur Ernährung, der Fleisch als Teil eines gesunden Speiseplans

betrachtet, ist entscheidend für die öffentliche Gesundheit.

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