

VKI Testet Fleischersatz: Gesunde Alternative oder Hochverarbeitete Mogelpackung?

Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat 323 vegetarische und vegane Produkte auf ihre Gesundheit getestet. Mittels Nutri-Score wurden Nährwerte bewertet, wobei 25% der Fleischersatzprodukte besser abschnitten als tierische Originale. Jedoch wurden 81% als hochverarbeitet eingestuft. Konsumenten sollten auf Zutatenlisten achten, da viele Ersatzprodukte, trotz ihrer ethischen, gesundheitlichen oder Klimaschutzbezogenen Vorteile, hochverarbeitet sind und daher selten konsumiert werden sollten.



323 vegane und vegetarische Produkte im Test. (©pixarbay/photosforyou)

Während der Fleischkonsum aus Umwelt- und Tierschutzgründen in der Kritik steht, drängen pflanzliche

Alternativen erfolgreich auf den Markt. Für heuer wird der Umsatz von Fleischersatzprodukten in Österreich auf rund 45 Millionen Euro geschätzt. Bereits 2028 soll das Marktvolumen laut Prognosen bei 70 Millionen Euro liegen.

Die Gründe, zum Fleischersatz zu greifen, sind unterschiedlich: Neben Umweltschutz und Tierwohl stehen auch gesundheitliche Aspekte im Vordergrund. Doch wie gesund sind Fleischersatzprodukte? Sind die „veganen Würstl“ tatsächlich ernährungsphysiologisch wertvoller als ihre tierischen Vorbilder? Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat 323 vegetarische und vegane Produkte unter die Lupe genommen.

Nutri-Score Bewertung: Fleischersatzprodukte vs. Fleischwaren

Dafür wurden das Nährwertprofil mittels Nutri-Score und der Verarbeitungsgrad mittels NOVA-Einstufung untersucht. Im Gesamtergebnis wurden 22 Produkte mit „sehr gut“ bewertet, 128 mit „gut“, 170 mit „durchschnittlich“ und 3 mit „weniger zufriedenstellend“. Die vollständigen Testergebnisse gibt es ab sofort unter www.konsument.at/Fleischersatz.

Die Nährwertbewertung wurde mittels Berechnung des Nutri-Scores durchgeführt. Dabei werden positive Inhaltsstoffe (z. B. Ballaststoffe, Eiweiß) negativen Bestandteilen (z. B. gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) gegenübergestellt. Hierfür wurde bereits der neue, seit Jänner 2024 gültige, Algorithmus für den Nutri-Score angewendet. Insgesamt weisen in der Untersuchung 43 Produkte (13 %) Nutri-Score „A“ auf und 40 Produkte (12 %) Nutri-Score „B“. „Diese Lebensmittel eignen sich für den täglichen Speiseplan“, erläutert VKI-Ernährungswissenschaftlerin Birgit Beck. „Alle schlechteren Werte von C bis E sollten Konsument:innen hingegen nur selten oder als Beilage zu Gemüse oder Salat essen.“

Im Vergleich schneiden die Fleisch-Ersatzprodukte beim Nutri-Score besser ab als die tierischen Originale: 25 Prozent erhielten

die Bewertung „A“ und „B“ (Fleischwaren: 11 %). In der schlechtesten Bewertungskategorie „E“ landeten nur 13 Prozent der Ersatzprodukte (Fleischwaren: 51 %).

Verarbeitungsgrad: Bedenken bei hochverarbeiteten Fleischersatzprodukten

Nicht so gut sieht es bei der Verarbeitungsstufe der Fleischersatzprodukte aus. Alle Produkte wurden als NOVA „3“ (verarbeitete Lebensmittel) oder „4“ (hochverarbeitete Lebensmittel) eingestuft. Rund 81 Prozent fallen in NOVA-Klasse „4“ und eignen sich somit nicht für den regelmäßigen Konsum, da laut Studien mit dem häufigen Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln das Krebsrisiko steigt. Im Vergleich zu purem Fleisch stehen die Ersatzprodukte schlecht da: So gelten etwa Filetstücke oder Faschiertes als unverarbeitete Lebensmittel (NOVA „1“). Allerdings sieht das bei mariniertem oder gewürztem Fleisch – beispielsweise Cevapcici, Burgerlaibchen und Würstel – schon anders aus. Hier stehen die Fleischerzeugnisse mit Nova „3“ und „4“ auf derselben Verarbeitungsstufe wie die fleischlosen Produkte.

Gesundheitsbewusster Konsum: Empfehlungen für Fleischersatz in der Ernährung

Dazu Birgit Beck: „Viele Fleischersatzprodukte sind wie das tierische Original hochverarbeitet und sollten daher selten am Speiseplan stehen. Wer aus ethischen, gesundheitlichen oder Klimaschutz-Gründen kein Fleisch essen, aber nicht auf den Genuss von Schnitzel, Würstel und Co verzichten möchte, sollte bei den Ersatzprodukten auf die Zutatenliste achten. Hochverarbeitete Waren sind an den langen Zutatenlisten mit Aromen und Verdickungsmitteln relativ einfach zu erkennen.“

Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab sofort auf www.konsument.at/Fleischersatz.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at