Die Aufnahme von Fleisch, insbesondere von gegartem Fleisch, in den Speisezettel war wahrscheinlich ein wichtiger Schritt in der Entwicklung des Menschen. So wird vermutet, dass der vermehrte Verzehr von Fleisch, insbesondere der Übergang zum Verzehr von gekochtem und gebratenem Fleisch, eine verbesserte Verfügbarkeit von hochwertigem Eiweiss und eine höhere Energieaufnahme erlaubte, was wiederum ein rapides Wachstum des Gehirns ermöglichte. Demzufolge sind wohl mehr als 95 Prozent der in der Schweiz lebenden Personen auf dem richtigen Weg; nur 2,7 Prozent sind gemäss den neusten Zahlen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung Vegetarier. Aber muss es denn immer Fleisch als Eiweiss- und Energiequelle sein?

Der Frage, wie genau es mit dem Fleischkonsum und den Ernährungsgewohnheiten aussieht, geht Stephanie Baumgartner in ihrem Beitrag nach. Sie zeigt, dass derzeit tatsächlich ein Grossteil der aufgenommenen Vitamine und Mineralstoffe aus Fleisch und Fleischprodukten stammt. Jedoch ist ein hoher Fleischkonsum – derzeit liegt der Fleischverkauf (genaue Verzehrsdaten gibt es keine für die Schweiz) bei 52 kg pro Person und Jahr – nicht unproblematisch. Obwohl die Schweiz damit im europäischen Vergleich lediglich eine mittlere Position einnimmt, ist auch diese Zahl im Vergleich zu den gängigen Empfehlungen zu hoch. So empfehlen der World Cancer Research Fund (WCRF) einen Verzehr von maximal 500 g Fleisch pro Woche und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 300 bis 600 g pro Woche. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) hat bisher auf explizite Empfehlungen zum Fleischkonsum verzichtet; die gegenwärtige Empfehlung besagt lediglich, dass täglich eine Portion (100-120 g) Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Seitan, Käse oder Quark verzehrt werden sollte und zwischen diesen Eiweissquellen abzuwechseln sei. Ebenso wie der WCRF empfiehlt die SGE, unverarbeitetes Fleisch den Fleisch- und Wurstwaren vorzuziehen. Michael Glei diskutiert in seinem Beitrag unter anderem, warum Fleisch – insbesondere rotes Fleisch – und Wurstwaren einen begünstigenden Effekt auf die Entstehung verschiedenster chronischer Krankheiten, darunter Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebserkrankungen, haben können. Neben dem Einfluss auf die Krankheitsentstehung zeigt ein hoher Fleisch- und Wurstwarenkonsum auch eine deutliche Assoziation mit der Mortalität: Eine Metaanalyse von Abete und Kollegen im «British Journal of Nutrition», die 13 prospektive Kohortenstudien mit mehr als 1,6 Millionen Teilnehmern einschloss, zeigte für verarbeitetes Fleisch ein 22 Prozent höheres Mortalitätsrisiko unter Personen in der höchsten im Vergleich zur geringsten Verzehrskategorie (1). Wenn es stimmt, dass der Verzehr von Fleisch zu einem erhöhten Risiko für verschiedenste chronische Krankheiten und einer erhöhten Mortalität führt, sollten wir dann nicht besser auf Fleisch verzichten? Auch Vegetarier nehmen ausreichend Energie und hochwertiges Eiweiss zu sich. Das Für und Wider einer vegetarischen Ernährung diskutieren Claus Leitzmann und Steffen Theobald in ihren Beiträgen. Auch wenn die Auswirkungen eines hohen Konsums von rotem Fleisch und Wurstwaren auf die Gesundheit in epidemiologischen Studien eindeutig scheinen, ist der Effekt auf Bevölkerungsebene noch weitgehend unklar. Ein systematisches Review von Yip und Kollegen aus dem Jahr 2013 geht der Frage nach, welche Konsequenzen eine Reduktion des Fleischkonsums in ökologischer und gesundheitlicher Sicht hat. Obwohl das Ausmass der Effekte in den einzelnen Untersuchungen unterschiedlich stark eingeschätzt wird, zeigen doch alle einbezogenen Untersuchungen sowohl eine Reduktion des «burden of disease» als auch des Ausstosses von Treibhausgasen (2). Dies gilt auch für die Schweiz: Niels Jungbluth und Regula Keller kommen in ihrem Beitrag zum Schluss, dass etwa 28 Prozent der Umweltbelastungen in der Schweiz durch die Bereitstellung von Nahrungsmitteln für den privaten Konsum verursacht werden – davon sind 40 Prozent auf den Verzehr von Fleisch und tierischen Produkten zurückzuführen. Ihre Berechnungen zeigen, dass eine vegetarische Ernährung das höchste Einsparpotenzial in Bezug auf die Umweltbelastung hat. Doch muss und soll niemand zum Vegetariertum gezwungen werden – auch eine bewusste Einschränkung des Konsums auf 2 Portionen pro Woche ist, wie Jungbluth und Keller schlussfolgern, aus gesundheitlichen wie ökologischen Erwägungen auf jeden Fall empfehlenswert. Der Fleischkonsum hat dem Menschen zu einem grösseren Gehirn verholfen. Setzen wir doch dieses Gehirn (immer) öfter dazu ein, darüber nachzudenken, woher unsere Lebensmittel kommen und was ihr Verbrauch und Verzehr für unsere Gesundheit und unsere Umwelt bedeuten.

Prof. Dr. Sabine Rohrmann
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
Universität Zürich, Hirschengraben 84, 8001 Zürich
E-Mail: sabine.rohrmann@uzh.ch

1. Abete I, Romaguera D, Vieira AR, Lopez de Munain A, Norat T. Association between total, processed, red and white meat consumption and all-cause, CVD and IHD mortality: a meta-analysis of cohort studies. Br J Nutr. 2014 Sep 14; 112 (5): 762–775.
2. Yip CS, Crane G, Karnon J. Systematic review of reducing population meat consumption to reduce greenhouse gas emissions and obtain health benefits: effectiveness and models assessments. Int J Public Health. 2013 Oct; 58 (5): 683–693.