



Ernährung

## Schädlicher Fleischkonsum

*„Es wird die Zeit kommen, in welcher wir das Essen von Tieren ebenso verurteilen, wie wir heute das Essen von uneresgleichen, die Menschenfresserei, verurteilen“,* prophezeite der italienische Maler und Bildhauer Leonardo da Vinci im 15. Jahrhundert.

Doch der Universalgelehrte sollte sich täuschen: Keine wirkliche Empathie für Tiere, deren Wert heute in wirtschaftlichen Millionen Tonnen Schlachtgewicht gemessen werden. Die industrielle Fleischerzeugung des 21. Jahrhunderts wächst weltweit – und trotz mahnender Stimmen, die den Verzicht aus ethischen, umweltbezogenen und gesundheitlichen Erwägungen fordern und vorleben, greift die Mehrzahl der Verbraucher weiter zum (Billig)fleisch.

Warum? Was macht das Fleisch in ihren Augen so unverzichtbar für die Ernährung – oder könnte man anders fragen, wieso sind diese Konsumenten bereit, die durch zahlreiche Studien untermauerten gesundheitlichen Risiken, die mit Fleischverzehr einhergehen, zu ignorieren?

Spätestens seit die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Herbst 2015 vor einem erhöhten Darmkrebsrisiko durch regelmäßigen Konsum roten Fleisches (Schwein, Rind, Lamm, Hammel,

Ziege, Pferd, Wild) warnte, dürfte der Zusammenhang klar geworden sein: Je mehr rotes Fleisch täglich auf den Teller und Wurst auf das Brot kommt, desto größer die Wahrscheinlichkeit im Leben, an Darmkrebs zu erkranken oder ein (tödlich verlaufendes) Herz-Kreislaufleiden zu entwickeln. Die DGE berief sich bei ihrem Statement auf Untersuchungen der International Agency for Research on Cancer (IARC), die eine Metastudie (auf Basis von 800 Einzelstudien) erarbeitet hatte. Die Krebsbehörde der WHO wollte herausfinden, wie sich ein täglicher Verzehr von wie viel rotem Fleisch auf die Gesundheit der Probanden auswirkte (für weißes Fleisch von Geflügel und Fisch wurden bislang keine gesundheitsgefährdenden Zusammenhänge nachgewiesen).

Das Fazit: Das Darmkrebsrisiko korreliert mit der Menge des täglich gegessenen verarbeiteten Fleisches (Wurstwaren, Innereien, Blut, Corned Beef, Leberpastete, Würstchen etc.). Also: Wer täglich größere Mengen Wurstwaren und damit die ihnen zugesetzten Stoffe (Natrium, Nitrate, Phosphate, Konservierungsstoffe etc.) konsumiert, geht ein signifikant höheres Risiko ein, Darmkrebs zu entwickeln. Schon 50 Gramm verarbeitetes Fleisch pro Tag – ca. zwei Scheiben Schinken –

# Schädlicher Fleischkonsum



sollen das Risiko um 18% steigen lassen. Zwar entspannt sich eine wissenschaftliche Diskussion um die 18% und die Relation von „relativem“ und „absolutem“ Darmkrebsrisiko, doch die Ergebnisse wurden grundsätzlich durch andere Untersuchungen erhärtet. So hatte 2017 die Medizinische Universität des Karolinska Institutes in Stockholm eine Beobachtungsstudie an 75.000 Menschen durchgeführt und festgestellt, dass die Teilnehmer ein 21%iges höheres Sterberisiko aufwiesen, wenn sie mehr als 117 Gramm rotes Fleisch pro Tag aßen. Zwei Wurstbrote oder ein Schnitzel reichten demnach aus, um die statistische Lebenserwartung der Personen zu senken – und sogar unabhängig davon, ob die übrige Ernährung gesund (Obst, Gemüse etc.) war.

Besonders schädlich erwies sich laut dieser Studie die tägliche Zufuhr von verarbeitetem Fleisch auf das Herz-Kreislaufsystem: Frauen bekamen 24% häufiger Schlaganfälle als Teilnehmerinnen, die Wurstwaren aus ihrer Ernährung gestrichen oder sehr minimiert hatten. Gleiches bei Männern: Ihr Herzinsuffizienzrisiko stieg um 28% gegenüber den Nicht-Fleisch-Essern.

Eine Studie („Meat Intake and Mortality“) aus den USA hatte schon 2009 mit ähnlichen Aussagen für Aufsehen gesorgt: Das National Cancer Institute in Rockville, Maryland, verglich über einen Zeitraum von zehn Jahren das Ernährungsverhalten von über 500.000 Amerikanern. Das Resultat: Krebs und Herzinfarkt traten bei der Gruppe am häufigsten auf, die das meiste Fleisch zu sich nahm. Gleichfalls war ihre Gesamtsterblichkeit erhöht. Bei den weiblichen Probanden stieg das Risiko, einen tödlichen Infarkt oder Schlaganfall zu erleiden, auf über 50%, wenn sie pro Tag 250 Gramm rotes Fleisch aßen. Das Bundesinstitut für Risikoforschung (BfR) bezweifelte damals den Kausalzusammenhang zwischen Fleischkonsum und der Entstehung von Krebs sowie anderen Todesursachen. Vielmehr seien andere Einflüsse denkbar,

wie z.B. genetische Faktoren, die Zubereitung und Herstellung des Fleisches, mögliche Hormonbelastungen und vieles mehr. Die Essgewohnheiten der US-Amerikaner seien anders als die der Europäer wurde argumentiert und im Übrigen würde das Fleisch dort anders hergestellt und zubereitet.

Doch auch für Europa ließen sich entsprechende Zusammenhänge durch groß angelegte Erhebungen herstellen. Die EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) hatte seit 1994 an einer halben Million Probanden die Entstehung chronischer Krankheiten im Hinblick auf die Zufuhr roten Fleisches untersucht. Nach 15 Jahren konnten die Forscher feststellen, dass mit der Menge des konsumierten roten Fleisches das kardiovaskuläre Risiko ebenso stieg wie das für verschiedene Krebsarten. Schon 160 Gramm Wurst pro Tag gingen bei diesen Teilnehmern mit einer erhöhten Gesamt mortalität einher. Auch hier die Warnung: Mehr als 40 Gramm verarbeitete Fleischwaren wirken sich negativ auf die Lebenserwartung aus.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält einen Verzehr von Fleisch und Wurst in der Woche von 300 bis 600 Gramm für unbedenklich, unterscheidet bei ihrer Empfehlung jedoch nicht

## Was Fleisch enthält und wie die Nährstoffe zu ersetzen sind

Fleisch enthält hochwertiges Protein, die Vitamine des B-Komplexes und die Mineralstoffe Zink und Eisen. Veganer können den Eiweißbedarf über Getreide und Hülsenfrüchte decken, Vegetarier zusätzlich durch Milchprodukte und Eier.

Weil das wichtige Vitamin B12 hauptsächlich in Fleisch, Fisch und Eiern vorkommt und sehr gut resorbiert wird, entwickeln Menschen, die gänzlich auf tierische Lebensmittel verzichten, leicht einen Mangel. Sie können das Vitamin B12 über Sauerkraut, Gärungs- und Fermentprodukte (Kefir etc.) zu sich nehmen. So werden die Darmbakterien in die Lage versetzt, das Vitamin selbst herzustellen.

Ebenfalls weisen Veganer oft Eisen-Defizite auf. Der Mineralstoff kommt zwar in Hülsenfrüchten und Vollkorn vor, kann vom Körper aber nur marginal (ca. 3-8%) aufgenommen werden. Durch geschickte Kombination eisenhaltiger Nahrungsmittel mit Vitamin C kann die Eisenaufnahme effektiv gesteigert werden.

zwischen unverarbeitetem und verarbeitetem Fleisch. Doch je mehr rotes Fleisch, desto höher das Krebsrisiko für Darm, Magen und Bauchspeicheldrüse sowie hormonabhängigem Brustkrebs, betont auch der Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und nennt die Gründe: Neben der langen Verweildauer im Darm führe Fleisch von Rind & Co zur vermehrten Ausschüttung von Gallensäuren, unter denen sich auch krebsfördernde befänden. Um die Viren im Fleisch abzutöten, müsse immer gut durchgegart werden – doch Vorsicht sei immer vor zu hohen Temperaturen geboten. Durch scharfes Anbraten und Grillen wird eine Molekülbildung in Gang gesetzt, die ebenfalls die Entstehung von Krebs fördert.

An den verbrannten Stellen der Steaks haften polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Diese PAKs sind krebsauslösend ebenso wie gepökelte, geräucherte und gesalzene Fleischprodukte. Die eingesetzten Nitrate in Wurstwaren wandeln sich zu Nitriten und später im Darm in Verbindung mit Eiweißbausteinen zu krebsbegünstigenden Nitrosaminen. Gleichfalls wird der hohe Eisengehalt in rotem Fleisch mit Krebs in Verbindung gebracht. Zusammen mit tierischen Eiweißen kann Eisen krebsfördernde Moleküle (Nitrosoverbindungen) bilden. Letzter Punkt: Der Anteil gesättigter Fettsäuren im Fleisch, der u.a. durch die Fütterung beeinflusst wird, gilt als Risikofaktor bei der Entstehung von Arteriosklerose, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen.

Das Fleisch von Weidetieren weist einen sehr viel höheren Anteil von langkettigen Omega 3-Fettsäuren auf, die als herzschildend gelten. Doch honorieren Verbraucher durch ihr Einkaufsverhalten tatsächlich die Bemühungen von Bio-Landwirten, ihren Tieren ein artgerechtes Leben mit Bewegung, frischer Luft und gesundem Futter zu ermöglichen?

---

**„In demokratischen Ländern werden zwar gewöhnlich Menschenrechte geachtet, die Rechte der Tiere jedoch nur in den seltensten Fällen respektiert. Doch das Prinzip der wechselseitigen Abhängigkeit der Erscheinungen lehrt uns, dass wir mit allen Wesen gleichermaßen verbunden sind. Meist vergessen wir diesen Punkt aber und machen uns keine Gedanken über die Folgen, die negatives Verhalten unsererseits auf kurze oder lange Sicht auf unsere Lebensumstände haben wird. Die überhandnehmende Ausbeutung von Tieren und Natur wird zukünftig wahrscheinlich Auswirkungen auf unsere Versorgung mit Nahrungsmitteln und unserer Gesundheit haben. Wenn wir darüber nur einen Moment nachdächten, würden wir mit Sicherheit ein System schaffen, das stattdessen auf Tier- und Umweltschutz setzt.“** (Dalai Lama / Tendzin Gyatsho, buddhistischer Mönch und Oberhaupt der Tibeter)



Laut Umfragen sind sehr viele Konsumenten bereit, mehr für tierische Produkte zu bezahlen, wenn die Tiere gut gehalten und mit ökologisch erzeugtem Futter versorgt wurden – leider verlieren sich die „Überzeugungen“ bei den meisten Menschen vor den üppigen Fleischtruhen mit Sonderangeboten.

Die Hochschule Osnabrück hatte Ende 2018 einen Praxistest in Edeka-Märkten und anderen Discounter gestartet. Die Forschungsgruppe wollte wissen, wie groß die Bereitschaft der Verbraucher ist, mehr Geld für Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren zu bezahlen. Das Ergebnis ernüchternd: Nur 16% der hier beobachteten Konsumenten griff zu dem angebotenen Premiumfleisch (artgerechte Bio-Haltung etc.) anstatt zu Produkten aus konventioneller Tierhaltung – und selbst diese Verbraucher wollten nur einen Preisaufschlag bis zu 30 Cent akzeptieren. Zwar sind die zu ihrem Kaufverhalten befragten 18.000 Menschen nicht repräsentativ für alle Bundesbürger, doch kann mit Sicherheit eine Grundauffassung abgeleitet werden, die da heißt: Mehr Tierwohl ja, aber nicht durch mich mitfinanziert.

Und dabei wäre es so wichtig, von Konsumentenseite endlich die Spirale aus politisch forcierter Überproduktion und Verlust der Wertschätzung tierischer Lebensmittel zu durchbrechen. Wer sonst als die Verbraucher könnte regulierend bei Angebot und Nachfrage eingreifen und eben nicht das Billigfleisch essen, weil es weniger kostet als das Fleisch von Tieren, denen es in der Aufzucht und Haltung besser ging?



Über 40 Kilo Fleisch\* isst jeder Mensch statistisch pro Jahr (Gesamtverbrauch 60 kg) – die Bundesbürger nahezu 60 Kilo (Gesamtverbrauch über 80 Kilo). Mit ca. 40 Kilo kaufen sie am häufigsten Produkte vom Schwein, gefolgt von Geflügel- (über 11 Kilo), Rind- und Kalbfleisch (ca. 8,3 Kilo). In den ersten sechs Monaten des Jahres 2020 wurden laut Statistischem Bundesamt in Deutschland 3,9 Millionen Tonnen Fleisch (mit Geflügel) produziert. Dazu mussten 29,4 Millionen Schweine, Rinder, Schafe, Ziegen und Pferde\*\* sterben – geschlachtet von (zumeist unterbezahlten) Arbeitern, die wie Videos aus Schlachthöfen immer wieder belegen, die Tiere noch im Angesicht des Todes quälen oder unzureichend betäubt haben.

Der Schlachthof am Ende eines Lebens in Bedrängnis, Tier an Tier in riesigen Stallanlagen, kaum Platz, ohne Möglichkeit der Bewegung, Beschäftigung, dafür das Erdulden der „kurativen Eingriffe“, sprich des Entfernens von Körperteilen ohne Betäubung. Und weil diese kargen, entwürdigenden Haltungsbedingungen den Tieren nur das Minimalste an „Lebensqualität“ bietet, kann die Fleischproduktion so kostengünstig betrieben werden. Das Überangebot an tierischen Produkten, Fleisch, Milch, Butter und Käse, auf dem hiesigen Markt ist politisch gewollt – Deutschland ist Exportweltmeister, auch was die Fleischausfuhr, insbesondere nach China, angeht. 335,2 Millionen Tonnen Schlachtgewicht wurden im Jahr 2019 weltweit produziert, wobei allein die Hälfte der globalen Schweinefleischerzeugung inzwischen in China stattfindet.

Bis 2050 soll die Fleischerzeugung auf bis zu 445 Millionen Tonnen ansteigen, so die Prognosen. „Wir subventionieren mit unseren Steuergeldern die Massentierhaltung“, sagt die Grünen-Politikerin Renate Künast.

Würde man die horrenden Folgen der industriellen Tierhaltung – wie Schädigung des Klimas, der Böden, des Grundwassers und der Gesundheit – mit einbeziehen, müsste Fleisch sehr viel teurer sein\*\*\*.

*\*man unterscheidet zwischen tatsächlich gegessenem Fleisch und Gesamtverbrauch des Tieres mit Knochen, Sehnen, Hörnern, Haut, Fetten etc. (ca. 20 Kilo)*

*\*\*Quelle: Statistisches Bundesamt, [www.destatis.de](http://www.destatis.de)*

*\*\*\*Folgen der Erzeugung tierischer Produkte: hoher Ressourcenverbrauch, Freisetzung von Schadstoffen, intensive Nutzung von Land und Wasser, Einsatz von Lebensmitteln als Futtermittel, besonders ineffiziente Produktion durch Veredelungsverluste bei Fleisch, Milch und Eiern*

---

**Unser Bundesverband Tierschutz e.V. setzt sich für eine Agrarwende ein. Artgerechte Haltungsbedingungen für eine deutlich reduzierte Zahl von Tieren in der Landwirtschaft gehören zu den Zielen, für die wir uns stark machen.**

In Berlin arbeiten wir in enger Abstimmung mit den anderen großen Tierschutzorganisationen politisch aktiv mit und unterhalten in Wesel unser Tierheim. Ebenfalls in NRW ist die Geschäftsstelle des Verbandes angesiedelt, weil die Tierschutzdachorganisation in den 60er Jahren in Moers ins Leben gerufen wurde. Über Spenden für unsere praktische und politische Tierschutzarbeit freuen wir uns sehr. Wenn Sie uns unterstützen möchten, dann können Sie dies auch durch eine Mitgliedschaft oder eine Patenschaft für unsere nicht mehr vermittelbaren Tiere tun und/oder als Ehrenamtliche mithelfen. Alle Infos dazu finden Sie auch auf unserer Webseite [www.bv-tierschutz.de](http://www.bv-tierschutz.de).



gegründet 1962

Eine Information des Bundesverband Tierschutz e.V.  
 Pressestelle Berlin, Claudia Lotz, Tel. 030 / 80 58 33 38  
 E-Mail: [office@bv-tierschutz.de](mailto:office@bv-tierschutz.de), [www.bv-tierschutz.de](http://www.bv-tierschutz.de)

**Spendenkonto**  
**DE72 3545 0000 1101 0103 69**

**Spendenkonto Tierheim Wesel**  
**DE49 3565 0000 0000 3001 86**

