

Darf's ein bisschen weniger sein!

Nicht täglich sollten wir es essen und manch eine*r verzichtet gänzlich darauf – auf Fleisch. Dürfen wir Tierisches (noch) guten Gewissens verputzen? Und was sagt eigentlich unser Körper dazu?

Von Mag.^a Sylvia Neubauer

Über kaum ein Thema wird so häufig gesprochen wie übers Essen. Im Kleinen tauschen wir uns beispielsweise darüber aus, wie der Festtagsbraten am saftigsten gelingt oder was es zur Herstellung von veganem Käse braucht, ein netter Plausch unter Hobbyköchen eben. Etwas hitziger kann es bei Diskussionen zwischen Veganer*innen und Fleischtiger*innen zugehen – dabei tun sich schon mal große Gräben auf. Wer is(s)t denn nun gesundheitsbewusster? Die Frage lässt sich gar nicht so einfach beantworten. Eine vegane Ernährung kann ebenso gesund oder ungesund sein wie eine nicht-vegane Mischkost. Entscheidend ist vielmehr, wie wir an die Sache herangehen.

Foto: © getty images/courtneyk;
Illustrationen: © getty images/Drypsiak

Fleisch unter der Lupe

Vier Kühe, vier Schafe, zwölf Gänse, 37 Enten, 46 Truthähne, 46 Schweine und 945 Hühner – so viele Tiere verzehrt jeder Mensch im Schnitt im Laufe seines Lebens. Na bumm! Fleisch ist dabei nicht gleich Fleisch. Aus ernährungsphysiologischer Sicht macht es nämlich einen großen Unterschied, von welchem Tier es stammt, welches Teilstück auf unserem Teller landet und wie es zubereitet wird.

Ein Beispiel: Während ein paniertes, traditionell in Schmalz herausgebratenes Schnitzerl wohl eher dem Genuss dient, punktet ein mageres Hühnerfilet auch vom gesundheitlichen Standpunkt.

Wenn es um Fitness geht, ist Geflügel überhaupt einer der Überflieger unter den Fleischsorten. Es liefert dem Körper nicht nur hochwertiges Eiweiß, sondern ist auch reich an B-Vitaminen, Zink, Magnesium und Kalium.

Aber auch Fleisch von Schwein und Rind taugt als gute Nährstoffquelle, etwa für Vitamin A, Eisen und Selen, vorausgesetzt, man wählt die Produkte bewusst aus und verdrückt nicht Unmengen davon: „Pro Woche sollten nicht mehr als zwei bis maximal drei Portionen mageres Fleisch konsumiert werden“, bezieht sich Ernährungswissenschaftlerin Mag.^a Dr.ⁱⁿ Teresa Twaroch, auf offizielle Empfehlungen. Bei allen positiven Eigenschaften, die Fleisch zweifellos besitzt, dürfen wir natürlich die teilweise bedenklichen Zustände in der industriellen Massentierhaltung nicht außer Acht lassen. Qualität vor Quantität, lautet die Devise. Ernährungswissenschaftlerin Martina Steiner, BSc empfiehlt, den Anteil an tierischen Fetten gering zu halten: „Der Fokus sollte auf Lebensmitteln aus der Region und Bio-Fleisch aus artgerechter Haltung liegen.“ ▶

So viel Fleisch isst jede/r von uns durchschnittlich im Laufe eines ganzen Lebens:





Mag. Dr. Teresa Twaroch

„Pro Woche sollten nicht mehr als zwei bis maximal drei Portionen mageres Fleisch konsumiert werden.“



46



46



945



*Pflanzenbasierte Kost -
lich gerne!*



Ein besonders beliebtes Fleischprodukt bei Jung und Alt ist die Wurst. Gleich, ob Extrawurst, Salami oder Leberwurst: Die Auswahl ist riesig. Die Menge, die wir tatsächlich zu uns nehmen, sollte allerdings möglichst gering bemessen sein. Verarbeitete Fleisch-erzeugnisse, die durch Prozesse wie salzen, räuchern, reifen oder fermentieren verändert wurden, können das Diabetes-Typ-2-Risiko sowie jenes für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

„Wer hin und wieder Gusto auf Wurst hat, der sollte auf Schinken ausweichen“, rät Steiner. Kochschinken ist beispielsweise ein echtes Leichtgewicht unter den Wurstkollegen, pro 100 Gramm stecken etwa 3,7 Gramm Fett in ihm. Zum Vergleich: Extrawurst schlägt sich mit 25 Gramm Fett pro 100 Gramm zu B(a)uche.

100 Gramm Kochschinken enthalten etwa sechsmal weniger Fett als Extrawurst.



Apropos Fett: Fleisch und Wurst enthalten reichlich Arachidonsäure, das ist eine entzündungsfördernde Fettsäure, die chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Morbus Crohn etc. zusätzlich „einheizt“. Im Übermaß verzehrt, gießen wir damit sozusagen Öl ins Feuer. Aber: Das passiert nicht, nur weil wir uns einmal einen Schweinsbraten gönnen. Vielmehr macht die Dosis das Gift.

Fest steht aber, dass auch Mischköstler*innen gut beraten sind, sich pflanzenbetont zu ernähren. Die Vorteile einer solchen Kost sind wissenschaftlich unbestritten. Menschen, die sich überwiegend von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen ernähren, sind seltener von Übergewicht betroffen und tun obendrein etwas für ihre Herzgesundheit. „Der hohe Ballaststoffanteil in pflanzlichen Lebensmitteln wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Neben diesen unverdaulichen Pflanzenfasern gehören auch sekundäre Pflanzenstoffe zu den Superstars in der Pflanzenwelt. Karotinoiden und Flavonoiden beeinflussen etwa unser Immunsystem und verfügen über entzündungshemmende Eigenschaften.



Foto: © getty images/Platerescu; Illustrationen: © getty images/Drypsiak, ingimage



Martina Steiner, BSc

„Wer hin und wieder **Gusto** auf Wurst hat, der sollte auf Schinken ausweichen.“

Schritt für Schritt weniger Fleisch essen



Der Körper muss sich an neue Ernährungsgewohnheiten anpassen. „Insbesondere das Darmmikrobiom braucht seine Zeit, um sich an die vermehrte Zufuhr von Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Co zu gewöhnen“, so Ernährungsexpertin Steiner. Für viele Menschen macht es Sinn, zuerst zur vegetarischen Ernährung zu switchen, bevor sie sich komplett vegan verköstigen. Wer sich fleischlos ernähren möchte, dem stehen heutzutage viele Möglichkeiten offen. Mittlerweile reihen sich Currywurst aus Seitan neben Bratstreifen auf Gyros-Art und Nuggets auf Erbsenbasis. Nun ja, das klingt alles ein wenig

nach Essen aus dem Chemiebaukasten. Und tatsächlich sind vegane Fertiggerichte nicht automatisch gesünder als konventionelle Erzeugnisse. „Hier gilt das Gleiche wie für alle anderen Convenience Produkte auch“, sagt Twaroch. „Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto gesünder und vollwertiger ist es auch“, bringt sie es auf den Punkt. Komplette auf tierische Produkte zu verzichten, kann zu Mangelerscheinungen führen. „Hilfreich ist es, sich im Vorfeld genau anzuschauen, welche Nährstoffe wo drin sind und welche Lebensmittel gute Protein- bzw. Eisenquellen sind“, rät Steiner. ▶

Wer isst was?

| | Fleisch | Fisch | Milch & Milchprodukte | Eier | Honig |
|--------------------|--------------|--------------|-----------------------|----------|----------|
| Mischköstler*innen | erlaubt | erlaubt | erlaubt | erlaubt | erlaubt |
| Fexitarier*innen | gelegentlich | gelegentlich | erlaubt | erlaubt | erlaubt |
| Vegetarier*innen | Verzicht | Verzicht | erlaubt | erlaubt | erlaubt |
| Veganer*innen | Verzicht | Verzicht | Verzicht | Verzicht | Verzicht |

erlaubt gelegentlich Verzicht

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Abwehrstark¹ und top versorgt!

- Für das **Immunsystem¹**, die **geistige Leistungsfähigkeit²** und **gegen Erschöpfung³**
- **20 ml** (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie ca. **800 g ausgewähltes Obst und Gemüse**
- Mit **95 wertvollen Zutaten**
- **400 mg unterschiedliche Polyphenole**
- Für Erwachsene und Kinder

¹ Die Vitamine B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
² Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei.
³ Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.



500 ml

Natürlich, nachweislich wirksam.

Erhältlich in Ihrer Apotheke, Reformhaus, Drogerie und unter www.cosmetic-gallery.at

Vegan, glutenfrei und frei von Lactose, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen