

Der weltweite Fleischkonsum hat sich in den letzten 40 Jahren mehr als verdoppelt: In Österreich werden laut Statistik Austria (2011) pro Kopf und Jahr 65,6 Kilogramm Fleisch konsumiert, davon 40 kg Schweinefleisch. Das entspricht einem Fleischkonsum von rund 1,2 kg pro Person und Woche. Die Empfehlung des Gesundheitsministeriums lautet: 300 bis 450 g pro Woche, d.h. maximal 3 Portionen Fleisch oder Wurst, und das möglichst fettarm, sind genug. Rotes Fleisch (Rind, Schwein und Lamm) und fetthaltige Wurst sollten noch seltener gegessen werden; verarbeitete Fleischprodukte haben meist einen besonders hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Kochsalz. Der übermäßige Fleischkonsum trägt auch dazu bei, dass 40 Prozent der erwachsenen Österreicher übergewichtig sind, 12 Prozent davon adipös (fettleibig). Schon unter den 7- bis 14-Jährigen sind 24 Prozent übergewichtig oder adipös. Zudem erhöht sich das Risiko von gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen.

Konventionelle Fleischproduktion

Ziel der Erzeuger ist, sehr viel Fleisch zu möglichst geringen Kosten zu produzieren. Das zieht nach sich, dass viele Tiere auf wenig Platz gemästet und in möglichst kurzer Zeit zur Schlachtreife gebracht werden. Daher wird diese Form der Tierhaltung auch als "Intensivtierhaltung" oder "Massentierhaltung" bezeichnet – mit teils untragbaren Bedingungen für die Tiere. So hat beispielsweise ein Mastschwein gerade einmal 0,7 m² Platz; mehr als die Hälfte der 2,1 Millionen heimischen Rinder sieht so gut wie nie eine Wiese. Ein großer Teil der Tiere – vor allem Schweine und Mastrinder – wird mit gentechnisch verändertem Soja gefüttert. Gütesiegel wie das AMA-Güte-

Die Fakten in Kürze

- Weltweit werden jährlich mehr als 250 Millionen Tonnen Fleisch erzeugt.
- Dafür werden rund 38 Prozent der Getreideernte und 80 Prozent der Sojaernte an landwirtschaftliche Nutztiere verfüttert.
- Österreich importiert jährlich rund 550.000 Tonnen Soja für Tierfutter. Für den Sojaanbau werden große Teile des Regenwaldes gerodet.
- Der oft notwendige hohe Einsatz von chemischen Düngemitteln und Pestiziden bei Monokulturen im Futterbau (z.B. Mais) belastet Böden und Gewässer.
- Laut FAO (Food and Agriculture Organization) verursacht die industrialisierte Form der Landwirtschaft 30 Prozent der weltweit ausgestoßenen Treibhausgase, davon wiederum gehen 40 Prozent auf das Konto der Fleischproduktion.
- Künstliche Düngemittel setzen große Mengen an Lachgas (Distickstoffoxid) frei – Lachgas belastet das Klima knapp 300-mal mehr als CO₂.
- Die weltweiten Methanemissionen stammen zu 20 Prozent von verdauenden Wiederkäuern. Methan ist 25-mal schädlicher für das
- 70 Prozent der weltweit gerodeten Regenwaldflächen werden für Weiden und die Produktion von Nutztierfutter eingesetzt.
- Die Folgen für Entwicklungsländer sind schwerwiegend: Je mehr Getreide die Bauern für den Futtermittelexport anbauen, desto weniger Produktionsflächen bleiben ihnen für die eigene Nahrungs-
- Ein Bericht der FAO geht von einer nochmaligen Verdoppelung des Fleischbedarfs bis 2050 aus.

siegel, "Bauernhofgarantie" oder Ähnliches sind kein Garant für Gentechnikfreiheit, wie oft irrtümlich angenommen wird.

Durch konventionelle Zucht- und Mastmethoden leidet die Qualität des Fleisches extrem: Billiges Fleisch aus Massentierhaltung ist oft blasser und wässriger und wird beim Braten schnell trocken. Ein Verbot zum Einsatz von Antibiotika gibt es in der EU nur im Bereich der Tiermast, nicht aber bei kranken Tieren. Global 2000 deckte im vergangenen Jahr auf, dass sich in österreichischem Hühnerfleisch auf sechs von sieben Proben antibiotikaresistente Keime befanden. Heidemarie Porstner, Lebensmittel- und Landwirtschaftsexpertin bei Global 2000: "Vor allem in der Massenhaltung von Hühnern, aber auch bei Schweinen und Rindern werden diese Medikamente in großer Menge eingesetzt. Wegen der engen Belegschaft breiten sich Krankheiten schnell aus und deshalb wird oft – besonders bei Hühnern – die gesamte Belegschaft mit Antibiotika versorgt." In der Bio-Tierhaltung sind Gentechnik und Antibiotika dagegen verboten.

Es geht auch ohne Fleisch

Fest steht: Fleisch ist ein hervorragender Lieferant von Eiweiß und anderen wertvollen Nährstoffen wie Eisen, Zink und Vitaminen der B-Gruppe. Bei ausgewogener Ernährung können die genannten Vitamine und Mineralstoffe jedoch auch ohne den Verzehr von Fleisch aufgenommen werden. Wer ausreichend Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte konsumiert, erhält alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge. Mit vielen Nahrungsinhaltstoffen sind Vegetarier sogar besser versorgt als die übrige Bevölkerung. Langzeitstudien zeigen zudem: Vegetarier haben seltener Übergewicht, weniger häufig hohen Blutdruck und generell günstigere Blutfettwerte. Somit weisen Vegetarier ein geringeres Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs auf.

Man unterscheidet vier Formen des Vegetarismus:



Ernährungstipps für Vegetarier

- Für die Eiweißversorgung mehrmals in der Woche Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse essen.
- Etwa 3 Portionen Milchprodukte pro Tag sowie 1 bis 2 Eier pro Woche stellen den Kalzium- und Vitamin-B12-Bedarf sicher.
- Eisen aus pflanzlichen Quellen wird im Körper schlechter verwertet als Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln; die gleichzeitige Aufnahme Vitamin-C-haltiger Lebensmittel erleichtert die Verwertung.
- Da Kaffee und schwarzer Tee Stoffe enthalten, welche die Eisen-

kompetent

Umstellen. Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum auf drei Portionen pro Woche oder verzichten Sie ganz auf Fleisch. Vernünftig und kontrolliert gemacht ist das auch Ihrer Gesundheit sehr zuträglich.

Bio als bessere Alternative. Kaufen Sie Bio-Fleischprodukte, am besten von kleineren Händlern oder direkt von lokalen Bio-Bauern. Auch im Bio-Bereich kommt es zwar immer wieder zu Missbrauch, zu bedenken ist aber: Was beim Bio-Bauern ein Skandal ist, gehört beim konventionellen Nachbarn zum Alltag!

Mutbürger. Stellen Sie Ihrer bevorzugten Lebensmittelkette lästige Fragen und fordern Sie Verbesserungen ein.

aufnahme behindern, sollten diese Getränke nicht zu den Mahlzeiten, sondern immer nur dazwischen getrunken werden.

- Durch den Verzicht auf Fisch geht auch eine wichtige Jodquelle verloren – daher immer auf jodiertes Salz zurückgreifen.
- Der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren kann gut durch die Aufnahme von Raps-, Lein- oder Walnussöl oder auch mit angereicherten Produkten wie Margarine gedeckt werden.

Ernährungstipps für Veganer

Das größte Risiko einer Unterversorgung besteht für Veganer beim Vitamin B12, das ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Milch und Käse sowie in einigen Algen vorkommt. Vitamin B12 wird unter anderem für die Zellteilung benötigt. Ein Mangel führt zu Blutarmut und langfristig zu Schäden am Nervensystem. In der Kindheit und während einer Schwangerschaft hat ein Vitamin-B12-Mangel besonders gravierende Folgen, weshalb eine vegane Ernährung in diesen Lebensphasen nicht empfohlen wird.

- Um den Bedarf an Vitamin B12 zu decken, sollten Veganer z.B. auf angereicherte Lebensmittel (Sojadrinks, Frühstückszerealien, Fleischersatzprodukte) zurückgreifen.
- Kalzium ist in Hülsenfrüchten, Brokkoli, Kohlgemüse, Sesam, Nüssen, Trockenfrüchten und kalziumreichem Mineralwasser enthalten.
- Zudem müssen Veganer auf eine hohe Zufuhr von Eisen, Jod und Zink achten. Eisen und Zink finden sich in Hülsenfrüchten, Ölsaaten, Nüssen, Trockenfrüchten und Vollkorn-Getreideprodukten. Eisenreiche Gemüsearten sind Fenchel, Spinat, Feldsalat, Zucchini; reich an Zink sind Pastinaken, Kohl und Steinpilze.
- Die Verwendung von jodiertem Salz trägt zur Jodversorgung bei.
- Pilze liefern hohe Mengen an Vitamin D.

Der neue Trend: Flexitarier

Als "Flexitarier" bezeichnet man sogenannte flexible oder Teilzeit-Vegetarier: Das sind Menschen, die an mindestens drei Tagen pro Woche bewusst auf Fleisch verzichten. Genauer gesagt: Menschen, die nur noch die Hälfte der Fleischmenge essen, die sie davor zu verzehren gewohnt waren. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist das durchaus zu begrüßen, wenn die übrige Lebensmittelauswahl gesund und ausgewogen ist.

Es gibt darüber hinaus immer mehr Menschen, die pflanzliche Kost bevorzugen, ohne sich überhaupt als Vegetarier zu fühlen. Für sie ist es keine Glaubensfrage, sie handeln eher genussorientiert. Fleischloses Essen ist zum Mega-Trend geworden, vegetarische Fast-Food-Lokale konkurrieren mit Hamburger-Ketten, vegetarische Restaurants haben ihr asketisches Image abgelegt und locken mit exquisiten Kreationen, vegetarische Kochbücher reihen sich unter die Bestseller ...