Gesund essen - mit Fleisch

30.03.2020 von Marianna Schauzu

Bei einer Demonstration in Berlin im Mai 2019 war auf einem Transparent zu lesen: "Klimakiller. Raubbau. Hungertod - Fleisch frisst die Welt!" (1) Das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) stellte im September 2019 fest, dass der Fleischkonsum in Deutschland zwar seit den 1950er Jahren stark gestiegen ist und heute etwa doppelt so hoch liegt. Seither ändert sich der Pro-Kopf-Verzehr aber nur noch wenig. (2)

Bereits im 19. Jahrhundert erkannte der Chemiker Justus Liebig die Bedeutung von Fleisch als unentbehrliches Nahrungsmittel. Aufgrund einer von ihm entwickelten Technik ließ er in Uruguay und Argentinien aus dem Fleisch von Zuchtrindern "Liebigs Fleischextrakt" produzieren. Die großen Rinderherden und die geringen Lohnkosten ermöglichten in diesen Ländern den Verkauf des Extrakts als Fleischersatz für die ärmere Bevölkerung. (3) Ab 1877 wurde dann auch Frischfleisch als Tiefkühlladung in Dampfern mit Kälteanlagen von Buenos Aires nach Le Havre transportiert. Nach 1945 wurde Argentinien durch den gesteigerten Export von Frischfleisch zu einem der reichsten Länder der Welt. (4)

Die Relevanz von Fleisch für die Ernährung

Die Bedeutung von Fleisch wird von Vegetariern und Veganern unterschätzt. Fleisch weist einen hohen Gehalt an wichtigen Nährstoffen auf, der durch pflanzliche Nahrungsmittel nicht ersetzbar ist. So besteht beispielsweise Muskelfleisch zu ca. einem Fünftel aus besonders hochwertigem Eiweiß, das die für den Menschen unentbehrlichen Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis und in gut verwertbarer Form enthält. Aufgrund dieser besonderen Eiweißqualität wird weniger Fleischeiweiß als Pflanzeneiweiß benötigt. Am höchsten ist der Eiweißgehalt mit 22 g pro 100 Gramm (g) in Rind-, Schweine- und Putenfleisch, gefolgt von 21 g in Kalbfleisch und 20 g in Hähnchenfleisch. Der Fettanteil ist mit 1 bis 8 g pro 100 g am niedrigsten bei Kalb- und Rindfleisch, mit 10 g am höchsten in Hähnchenfleisch mit Haut und zwischen 28 bis 45 g in Wurstprodukten. (5)

Fleisch und vor allem Innereien enthalten zudem viele für die Ernährung relevante Vitamine, darunter das für die normale Funktion des Nervensystems, einen normalen Energiestoffwechsel und die normale psychische Funktion relevante Vitamin B12. (6) Am höchsten ist der B12-Gehalt mit 39 Mikrogramm (µg) in der Schweineleber, gefolgt von 4,4 µg im Rindfleisch. Am geringsten ist der B12-Gehalt mit 0,5 µg in der Putenbrust. (7)

Hinzu kommen die wichtigen Mineralstoffe Eisen und Zink. Mit 2,0 Milligramm (mg) ist der Eisengehalt am höchsten in Kalb- und Rindfleisch und mit 0,7 mg am geringsten in Hähnchenfleisch. Der Zinkgehalt ist mit 4,5 mg am höchsten in Rindfleisch und mit 1.0 mg ebenfalls im Hähnchenfleisch am niedrigsten. (8)

Wieviel Fleisch ist das richtige Maß?

Zu hoher Fleischkonsum ist nicht gesund. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, den Fleischkonsum auf 31 Kilogramm pro Jahr zu begrenzen und den Verzehr für Erwachsene auf insgesamt nicht mehr als 300 - 600 g Fleisch und Wurst pro Woche zu beschränken. Je nach Gericht werden folgende Fleischmengen empfohlen: 125 - 150 g Fleisch ohne Knochen, 150 - 250 g Fleisch mit Knochen, 100 - 150 g Hackfleisch, 50 - 90 g Wurst. (9) Empfohlen wird aber nicht nur die Reduzierung übermäßigen Fleischkonsums, sondern auch die Verteuerung von Fleisch.

Reduzierung des Fleischkonsums

Neben der Verteuerung von Fleisch wird zunehmend auch der Ersatz von Fleischprodukten durch pflanzliche Produkte gefordert. Dafür werben vor allem Vegetarier. Als Vegetarismus wird die Ernährungs- und Lebensweise bezeichnet, bei der neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs nur solche Produkte verzehrt werden, die vom lebenden Tier stammen, wie Eier, Milch oder Honig.

Der Hauptunterschied der verschiedenen Formen vegetarischer Ernährung liegt im Grad des Verzichts auf tierische Produkte. Lakto-Vegetarier verzehren kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier, Ovo-Vegetarier kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milch und Milchprodukte. Ovo-Lakto-Vegetarier verzichten nur auf Fleisch und Fisch. (10)

Veganer verzichten auf alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel, manchmal auch auf Honig. Zu deren bevorzugten Fleischersatz-Produkten gehören aus Sojamilch hergestelltes Tofu und das aus Weizen-Eiweiß bestehende Seitan. Zur veganen Rohkost zählen Obst und Früchte, Gemüse, alles essbare Blattgrün, Kräuter (vor allem Wildkräuter), Avocados, Oliven, Öl, Nüsse und Samen, Pilze, milchsauervergorene Lebensmittel wie rohes Sauerkraut und andere, die nicht pasteurisiert wurden. (11)

Flexitarier reduzieren zwar den Fleischkonsum, verzichten aber nicht vollständig auf den gelegentlichen Genuss beispielsweise eines Steaks oder einer Bratwurst.

Als Frutarier werden Vegetarier bezeichnet, die sich aus ethischen Gründen nur von pflanzlichen Produkten ernähren, die ohne Beschädigung der Pflanzen zu bekommen sind, wie Früchte, Nüsse, Samen. Weitere auf spezielle Produkte beschränkte Ernährungsformen werden nach den jeweils akzeptierten tierischen Produkten wie Ovo (Ei), Lacto (Milch), Pescetarier (Fisch) benannt.

Die Paleo-Ernährung orientiert sich an den in der Steinzeit vermeintlich verfügbaren Lebensmitteln Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Auf andere Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker oder Milch und Milchprodukte wird komplett verzichtet. (12)

Als Clean Eating wird eine Ernährungsweise bezeichnet, die auf der Idee beruht, dass der Konsum von Vollwertprodukten und die Vermeidung industriell verarbeiteter Lebensmittel einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Dieser Art von Ernährung mangelt es jedoch an unverzichtbaren, nur im Fleisch enthaltenen Inhaltsstoffen. (13)

Hinter der vegetarischen Lebensweise stehen neben geschmacklichen Vorlieben nicht selten ethische Motive wie die Ablehnung des Verzehrs anderer Lebewesen sowie die Verminderung des Hungers in der Welt durch Nutzung von Futtermitteln wie Soja und Mais für die menschliche Ernährung. Genannt wird aber auch der Protest gegen die Massentierhaltung und gegen schlechte Haltungsbedingungen der Schlachttiere, der Verbraucher darauf aufmerksam machen soll, dass eine fleischlose Ernährung das Leid von Tieren vermindern kann.

Verteuerung von Fleisch

Politiker fast aller Parteien sind der Auffassung, dass der Preis für Fleisch zu niedrig ist. Sie gehen davon aus, dass eine Fleischsteuer helfen könnte, Klimaschutz und Tierwohl zu fördern.

So ist die für die Agrarwirtschaft zuständige CDU-Bundesministerin Julia Klöckner grundsätzlich offen für eine Fleischsteuer, vorausgesetzt sie wird für den Umbau zu mehr Tierschutz genutzt. SPD- und Grüne-Agrarpolitiker sind für eine Erhöhung der Mehrwertsteuer. Der Deutsche Tierschutzbund setzt sich für eine Fleischsteuer für alle tierischen Produkte ein, z.B. pro Kilo Fleisch, Liter Milch oder Karton Eier. Das Umweltbundesamt (UBA) fordert, dass für tierische Produkte künftig der normale Mehrwertsteuersatz (MwSt) von 19 Prozent statt wie bisher der ermäßigte von sieben Prozent gezahlt werden solle.

Vertreter der LINKEN, FDP und AfD lehnen beides ab. Die AfD befürchtet, dass das Geld nicht an die Bauern zurückfließen soll. Die FDP fürchtet eine Verdrängung deutscher Produkte aus dem Markt. DIE LINKE findet jede MwSt-Erhöhung auf notwendige Konsumgüter unsozial, da sie immer die Menschen am stärksten trifft, die am wenigsten Geld haben. (14)

Fleisch der Zukunft?

Schön jetzt gibt es pflanzenbasierte Fleischersatz-Produkte. Als solche werden Lebensmittel wie z.B. "vegane Burger" bezeichnet, die geschmacklich, haptisch oder vom Eiweißgehalt her Fleisch ähneln, ohne aber aus Fleisch hergestellt zu sein. Angeboten werden auch fleischlose Salami, Mortadella und Leberwurst sowie vegetarische Fleischsalate oder auch Steaks.

Bis zum Jahr 2030 könnte nicht nur deren Marktanteil, sondern auch aus Zellkulturen hergestelltes Fleisch auf 28 Prozent des gesamten Fleischmarktes anwachsen. 2040 könnte er bereits 60 Prozent davon betragen. (15) Wer weiß, vielleicht werden essbare Insekten wie Käfer, Raupen, Heuschrecken, Grillen und Mehlwürmer, die sich durch viele Nährstoffe und wenig Kalorien auszeichnen, das Fleisch der Zukunft sein. (16)

Quellen:

(1) Gesunde Ernährung, saubere Umwelt, Verbraucher haben die Macht? Leider Quatsch!, in: Hamburger Morgenpost, 03.05.2019;
https://www.mopo.de/hamburg/gesunde-ernaehrung-saubere-Umwelt-Verbraucher-haben-die-Macht--leider-quatsch--32461148

(2) Fleischkonsum, Umwelt und Klima, in: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU), 19.09.2019;
https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/fleischkonsum-umwelt-und-klima/

(3) Die Geschichte von Liebigs Fleischextrakt, 2003;
http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2004/1381/pdf/SdF-2003-1_2b.pdf

(4) ebenda

(5) Fleisch hat viele gute Seiten - Ernährungsphysiologie, in: Verbraucherzentrale, 8.09.2019; https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/fleisch-hat-viele-gute-seiten-ernaehrungsphysiologie-5542

(6) Vitamin B12-Ergänzung für Blutbildung, Nervenfunktion und Immunsystem?, in: Verbraucherzentrale, 16.01.2020; https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-b12ergaenzung-fuer-blutbildung-nervenfunktion-und-immunsystem-8243

(7) Fleisch hat viele gute Seiten, a.a.O.

(8) ebenda

(9) Wieviel Fleisch ist das richtige Maß?, in: Verbraucherzentrale, 17.04.2018; https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/wie-viel-fleisch-ist-das-richtige-mass-5535

(10) Vegetarische Ernährung - nicht bloß ein Trend, in: Gesundheitswissen, abgerufen am 08.03.2020; https://www.gesundheitswissen.de/ernaehrung/vegetarische-ernaehrung/

(10) Vegetarische Ernährung - nicht bloß ein Trend, in: Gesundheitswissen, abgerufen am 08.03.2020; https://www.gesundheitswissen.de/ernaehrung/vegetarische-ernaehrung/

(11) Vegane Ernährung: Wie gesund ist der Trend wirklich?, in: Gesundheitswissen; https://www.gesundheitswissen.de/ernaehrung/vegane-ernaehrung/

(12) Paleo-Diät, Glyx-Diät, Formula-Diäten - ein Überblick, in: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/paleo/

(13) Die Clean Eating Methode, 25.11.2019, in: Zentrum der Gesundheit; https://www.zentrum-der-gesundheit.de/clean-eating-ia.html

(14) Fleischsteuer: Ist Fleisch zu billig? in: DIE ZEIT, 07.08.2019; https://www.zeit.de/wirtschaft/2019-08/fleischsteuer-mehrwertsteuer-tierwohl-klimaschutz

(15) Prognose: 2040 müssen für den Großteil des Fleisches keine Tiere mehr sterben, in: Animal Equality, 01.07.2019, https://aniamalequality.de/blog/prognose-2040-muessen-fur-den-grossteil-des-fleisches-keine-tiere mehr-sterben/

(16) Insekten als Lebensmittel: Ekel-Food oder Nahrung der Zukunft?, in: Burda, 15.06.2019; https://weather.com/de-DE/gesundheit/ernaehrung/news/2018-06-15-insekten-als-