

## Fleischverzehr ohne Angst vor Krebs

Rotes Fleisch ist ein wichtiger Nährstofflieferant und hat auch unbestritten gute Eigenschaften. Es liefert wertvolle Proteine, gut verwertbares Eisen, Zink und B-Vitamine. Aber, wird es zu scharf angebraten, gegrillt oder verarbeitet, kann es sich zu einer gesundheitlichen Gefahrenquelle entwickeln. Schon 2002 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen, den Konsum von verarbeitetem Fleisch und rotem Fleisch zu reduzieren. Der "World Cancer Research Fund" (WCRF) hat schon vor Jahren vor dem übermäßigen Verzehr von rotem Fleisch gewarnt und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nicht mehr als 300g bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche zu essen. Das wäre pro Tag etwa 40-85 Gramm. Eine aktuelle Auswertung von über 800 Studien der Abteilung für Krebsforschung (IARC) der WHO stuft verarbeitete Fleischwaren nun als offiziell krebserregend ein, rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend. Nach Aussagen des Bundesinstitutes für Risikobewertung kann derzeit nach Vorliegen einiger Studien jedoch kein direkter Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebsentstehung oder anderen Krankheiten gefunden werden. Es gibt bislang noch keine eindeutige festgelegte Höchstmenge aber Fakt ist, je mehr Fleisch und Fleischwaren gegessen werden umso ungesünder wird's - wie übrigens mit allen Lebensmittel (z.B. Zucker).

Wurstwaren (z.B. Schinken, Hackfleischprodukte, Fleischkonserven etc. ) erhöhen laut IARC das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken um 18%, wenn täglich mehr als 50g davon gegessen werden. Zu Wurstwaren und verarbeitetem Fleisch zählt Fleisch, das durch Verarbeitungsprozesse wie Räuchern, Fermentieren, Pökeln oder andere Verfahren weiterverarbeitet wird. So wird das Fleisch länger haltbar und der Geschmack soll verbessert werden. Häufig zugesetzte Zusatzstoffe und Pökelsalze lassen z.B. eine rosa Leberwurst zwar schöner aussehen als eine gräuliche Wurst mit ausschließlich traditionellen Zutaten, aber so wird diese eben ungesünder.

Für unbehandeltes rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Kalb, Schaf, Pferd und Ziege) kann der Zusammenhang eines erhöhten Krebsrisikos nicht mit der gleichen Sicherheit beschrieben werden wie für verarbeitetes Fleisch.



### Was kann ich tun um das Krebsrisiko zu minimieren?

- Die empfohlenen Verzehrsmenge der DGE einhalten
- Fleisch nicht zu dunkel anbraten und öfter auf schonendere Garmethoden zurückgreifen
- Geflügelfleisch (Bioqualität) oder Fisch als Alternative
- Vitaminreiche Beilagen wie Salate und Gemüse entschärfen mögliche krebserregende Substanzen
- Fleisch mit Kräuter marinieren
- Regelmäßig zur Darmkrebsvorsorge gehen
- **Fleisch sollte ein Genussmittel sein (Qualität statt Quantität ohne viele Zusätze) und eben deshalb nur selten auf unserem Speiseplan stehen. Sie trinken ja auch nicht jeden Tag Champagner!**