

**Empfehlung**

Pro Woche sollten maximal drei Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (ca. 300–450 g pro Woche) konsumiert werden.

Wie viel Fleisch ist noch gesund?

Die neue Version der österreichischen Ernährungspyramide plädiert bei Fleisch und Wurst für Maß und Ziel.

WIEN. „Essen Sie pro Woche mindestens ein bis zwei Portionen Fisch und bevorzugen Sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering. Essen Sie pro Woche maximal drei Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Rotes Fleisch (z.B. Rind, Schwein, Lamm) und Wurstwaren eher seltener essen.“ So steht es in der aktuellen Ausgabe der sogenannten österreichischen Ernährungspyramide, die vom Ministerium für Frauen und Gesundheit herausgegeben wird.

Der Leitfaden soll beim Lesen darauf aufmerksam machen, dass man sich bewusst werden soll, wie viel Fleisch und Wurst für einen gut ist bzw. was für den Körper gesund ist. Offenbar wurde er vom Ministerium für Gesundheit als notwendig

erachtet. Denn obwohl es einen klaren Trend in Richtung bewussten Lebensmittelkonsum gibt – der Pro-Kopf-Fleischkonsum hierzulande ist noch immer hoch und liege auch laut der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) deutlich über den Empfehlungen. Demgegenüber steht ein deutlich geringerer Konsum von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten.

Nicht eindeutig belegt

Bereits seit Längerem ist bekannt, dass ein übermäßiger Verzehr von Fleisch das Krebsrisiko erhöhen kann. Diese Theorie ist zwar umstritten, wurde aber trotzdem in der Ernährungspyramide berücksichtigt. Der Zusammenhang zwischen dem übermäßigen Konsum von Fleisch- und

Wurstwaren und dem Erkranken an Darmkrebs soll laut der Internationalen Krebsforschungsagentur (IARC) nun doch gesichert sein. Die IARC arbeitete sich durch über 800 Studien, die

sich mit diesem Zusammenhang befassten. Ergebnis: Für rotes Fleisch (Rind, Kalb, Schwein, Schaf, Ziege, Pferd) gilt der Zusammenhang mit Darmkrebs als wahrscheinlich. Für die Entstehung von krebserregenden oder vermutlich krebserregenden Stoffen wird unter anderem die Zubereitung von Fleisch und Wurstwaren verantwortlich gemacht. Schädliche Stoffe können sich zum Beispiel beim Grillen, Braten, Räuchern, Trocknen oder Pökeln bilden. Die IARC weist auch darauf hin, dass neben Fehlernährung u.a. Vererbung, Rauchen, Alkoholkonsum bedeutend bei den Erkrankungen mitwirken. (red)



Fleisch- & Wurstwaren: Übermäßiger Verzehr kann das Krebsrisiko erhöhen.