

Fleisch mit Mass

In den vergangenen Jahrzehnten hat der Fleischkonsum stark zugenommen. Rotes Fleisch – Rind, Kalb, Schwein, Lamm – ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Der Verzehr von rotem und vor allem verarbeitetem Fleisch begünstigt aber Erkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt und Krebs.

Rotes Fleisch ist eine gute Quelle für Proteine (Eiweisse), Aminosäuren, Vitamine, Mineralien (vor allem Eisen) und andere Mikronährstoffe. Fleisch kann auch Zusätze enthalten, die bei der Verarbeitung hinzugefügt werden.

Die Verarbeitungstechniken (Pökeln, Räuchern, Konservieren) verändern das Fleisch. Rückstände von Antibiotika und Hormonen werden gefunden. Bei der Zubereitung von Fleisch (Grillen, Braten) entstehen Amine, welche entzündungsfördernd und gar krebserregend sind.

Der Genuss von zu viel rotem Fleisch und verarbeitetem Fleisch führt zu einem erhöhten Risiko, eine Diabetes (Zuckerkrankheit) zu entwickeln. Nachgewiesen ist auch ein erhöhtes Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung (Herzinfarkt, Hirnschlag). Pro 50 Gramm rotem und verarbeitetem Fleisch am Tag steigt das Risiko um 42% (!). Zahlreiche Studien fanden auch einen Zusammenhang zwischen Verzehr von rotem Fleisch mit Darm-, Bauchspeicheldrüsen- und Prostatakarzinomen.

Fleischkonsum einschränken

Eine weitere Studie aus Zürich zeigte, dass bereits der Verzehr einer Wurst pro Tag das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und andere Krankheiten enorm erhöht. Hierfür wird das Hämeisen, das dem Fleisch seine rote Farbe verleiht, verantwortlich gemacht. Ist der Hämeisen-Anteil im Körper aufgrund regelmässig verzehrter roter Fleisch- und Wurstwaren zu hoch, kann dieses Eisen gravierende Auswirkungen auf die Ge-



sundheit haben und unter anderem zu Magenkrebs führen.

Es gibt somit ausreichend überzeugende Argumente dafür, den Fleischkonsum grundsätzlich sehr einzuschränken. Dass ein regelmässiger Verzehr grösserer Mengen an rotem und verarbeitetem Fleisch das Risiko, generell an Krebs zu erkranken, deutlich erhöht, scheint mittlerweile ausser Frage zu stehen.

Wer dennoch nicht auf Fleisch verzichten möchte, sollte zumindest einige der folgenden gesundheitsfördernden Massnahmen umsetzen:

- Ernähren Sie sich überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln. Reduzieren Sie den Fleischkonsum auf ein Minimum.
- Essen Sie möglichst oft frische Salate und Gemüse, damit Ihr Körper aufgrund der darin enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe genügend Abwehrkräfte entwickeln kann.
- Bevorzugen Sie Bio-Ware, damit die Spritzmittel auf konventioneller Ware Ihren Körper nicht noch zusätzlich belasten.
- Ihre Ernährung sollte ballaststoffreich, aber dennoch leicht verdaulich sein. Bevorzugen Sie daher leicht verdauliche Getreidearten wie Naturreis, Hirse oder Hafer.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten schonend zu, damit die zugeführten Nährstoffe ihre Qualität erhalten und möglichst viele Vitalstoffe Ihrer Gesundheit dienlich sein können.

- Verwenden Sie zur Nahrungsergänzung ein hochwertiges Antioxidans. (Antioxidative Wirkung haben beispielsweise die Vitamine A, C, E – Vitamin-C-Pulver erhältlich in der Apotheke, 1–5 Gramm täglich.) So können Sie Ihren Körper beim Kampf gegen die gefährlichen freien Radikale effektiv unterstützen.

Ich hoffe, Ihnen die Freude am Fleischgenuss nicht genommen zu haben. **Weniger ist mehr!**

Gutes (wenn auch teureres) Fleisch vom Biobauer ist besser als abgepacktes, konserviertes, tiefgelagertes Fleisch. Fleisch ist ein *Lebensmittel*, kein *Chemiemittel*.

Abwechslung ist Trumpf

Geniessen Sie als Alternative weisses Fleisch (Poulet, Truthahn), eventuell auch vom Biobauer, und 1–2-mal wöchentlich Fisch (Dörig Dietikon, Markt Dietikon jeweils mittwochs und samstags, Bianchi, Coop Dietikon). Nehmen Sie viel Gemüse (am besten vom eigenen Garten!), ungespritzten Salat und (ungespritzte) Früchte vom Bauer zu sich. Berücksichtigen Sie die Fleisch-, Obst- und Gemüseproduzenten im Dorf – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Ihr Dr. med. Claudio Lorenzet

www.lorenzet.ch
www.bergdietikon.ch/arzt

