

Besser weniger Fleisch essen

Weniger Fleischkonsum lässt den Mann länger leben Fleisch ist ein Stück Lebenskraft? Im Gegenteil! Die weltweit größte Studie zum Risiko von rotem Fleisch bestätigt, dass Steaks, Hamburger und Koteletts mit Vorsicht zu genießen sind. Wer es in der Woche auf mehr als drei Pfund bringt, steigert sein Sterberisiko um bis zu 50 Prozent. Demnach erhöhen große Portionen von Rind-, Schweine- und anderem roten Fleisch die Gefahr von Krebs, Herz- und Kreislaufleiden sowie andere Krankheiten.

Das gilt auch für Produkte aus diesem Fleisch wie Würstchen, Speck und Aufschnitt. Das Risiko steige entsprechend der konsumierten Menge um bis zu 50 Prozent. Die Studie verglich die Ernährung von 545.000 US-Bürgern im Alter von 50 bis 71 Jahren über einen Zeitraum von zehn Jahren. Am Ende der Untersuchung waren rund 71.000 Teilnehmer gestorben. Dabei wiesen diejenigen, die am meisten rotes Fleisch gegessen hatten, das höchste Sterberisiko auf – auch wenn andere Gesundheitsrisiken wie Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel herausgerechnet wurden. Insgesamt hätten 11 Prozent der Todesfälle bei Männern vermieden werden können, wenn alle Teilnehmer so wenig rotes Fleisch gegessen hätten wie die 20 Prozent der Probanden mit dem geringsten Konsum (bis zu 150 Gramm pro Woche). Bei Männern, die täglich knapp 250 Gramm rotes Fleisch gegessen hatten, war das Krebsrisiko um 22 Prozent und das Herztodrisiko um 27 Prozent höher als bei jenen Studienteilnehmern, die nicht mehr als 150 Gramm rotes Fleisch pro Woche zu sich genommen hatten. Quelle: Arch Intern Med 169 (2009) 562–571; Abstract der Originalpublikation: <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/short/169/6/562>