

# WENIGER FLEISCH ESSEN

FLEISCH LIEFERT PROTEINE UND EISEN. JA, ABER...

Weltweit steigt der Fleischkonsum pro Kopf an. Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem hohen Fleischkonsum und dem Auftreten bestimmter Krankheiten. Zudem ist die Fleischproduktion mit einem hohen Preis für die Umwelt verbunden, da sie zu Treibhausgasemissionen und einem hohen Verbrauch von Wasser und fossilen Energieträgern führt.<sup>1</sup>

Worin findet man eine ähnliche Menge an Eisen (3,6 mg)<sup>5-6</sup>?

Täglicher Eisenbedarf: \*

- Männer, postmenopausale Frauen, Kinder: 8-12 mg/Tag.
- Menstruierende/schwangere Frauen: 16/30 mg/Tag



Worin findet man eine ähnliche Menge an Protein (45 g)<sup>5-6</sup>?

Täglicher Bedarf an Protein:  
1 g/kg Körpergewicht/Tag  
also 60 g für eine Person mit 60 kg Körpergewicht

- 140 g gekochte Pilze**  
0,15 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*
- 150 g Kichererbsen oder 180 g rote Kidneybohnen**  
0,19 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*
- 190 g Spinat**  
0,2 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*
- 66 g Linsen (Trockengewicht)**  
0,91 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*

- 150 g gekochtes/gebratenes Rindfleisch**  
5,14 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*



\* Die Eisenaufnahme ist von verschiedenen Parametern abhängig.

- 160 g Linsen (Trockengewicht)**  
0,15 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*
- 250 g Fisch**  
2,2 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*
- 290 g Tofu**  
0,18 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*
- 230 g Kichererbsen (Trockengewicht)**  
0,23 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*

## VORTEILE FÜR DIE GESUNDHEIT

### Senkung der Sterblichkeitsrate

Eine Reduktion des Konsums von rotem Fleisch auf nur eine halbe Portion pro Tag (ca. 42g) kann folgende Effekte haben:

Vermeidung von **7,6%** der vorzeitigen Todesfälle bei Frauen

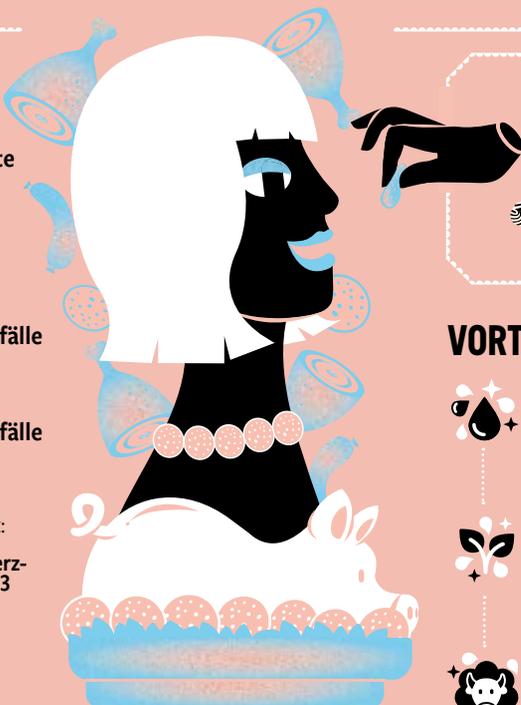
Vermeidung von **9,3%** der vorzeitigen Todesfälle bei Männern<sup>2</sup>

Weniger Hackfleisch, Wurstwaren oder Würstchen zu essen bedeutet:

**42%** geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen<sup>3</sup>

**18%** geringeres Risiko für Darmkrebs<sup>4</sup>

**19%** geringeres Risiko für Diabetes



### Worin findet man Vitamin B12?

Täglicher Bedarf: 4-5 µg/Tag<sup>5-6</sup>

- 100 g Fisch (5 µg)
- 30 g Käse (0,5 µg)
- 2 Eier (1,6 µg)

## VORTEILE FÜR DIE UMWELT

### Verringerter Wasserverbrauch und verbesserte Wasserqualität

Landwirtschaft und Viehzucht verbrauchen mehr Süßwasser als jede andere menschliche Tätigkeit. Darüber hinaus verschmutzen tierische Abfälle und Düngemittel das Grundwasser erheblich.

### Schutz der Biodiversität

Die Umwandlung von Land in Weideflächen sowie der Getreideanbau zur Tierfütterung beeinträchtigen die Biodiversität erheblich.

### Reduktion der Treibhausgase

Rinder stossen bei ihrer Verdauung Methan und damit erhebliche Mengen an Treibhausgasen aus.

## DAS NACHHALTIGE REZEPT

- ◆ Beschränken Sie den Fleischkonsum auf 2-3 Mahlzeiten pro Woche, davon maximal eine Mahlzeit mit rotem Fleisch.
- ◆ Ersetzen Sie Fleischportionen durch die oben genannten Alternativen.
- ◆ Bevorzugen Sie lokale, freilaufende Tierhaltung.

### Wann sollte man das Thema Fleischkonsum ansprechen?

Insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Diabetes, bei der Einführung von Beikost für Säuglinge oder zur Vorbeugung von Darmkrebs.

## REFERENZEN

1. Benning R. Fleischatlas: Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. 1. Auflage. Chemnitz C, éditeur. Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung; 2021, p. 50.

2. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, et al. Red Meat Consumption and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies. Arch Intern Med. 2012;172(7):555-563.

3. Micha R, Wallace SK, Mozaffarian D. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Circulation. 2010 Jun 1;121(21):2271-83.

4. OMS. Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée. 2015. Disponible sur : <https://www.who.int>

5. Société suisse de nutrition (<https://www.sge-ssn.ch/fr/>).

6. Base de données suisse de valeur nutritive (<https://valeurnutritives.ch/fr/>).

