

# Der Glaubenskrieg ums Fleisch

Autor(en): **Novak, Martina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 10

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725864>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Der Glaubenskrieg ums

Immer mehr Menschen ernähren sich ganz oder weitgehend fleischlos. Von der Umwelt und Ethik her ist der Verzicht auf Tierprodukte nachvollziehbar – aber tun die Betroffenen auch sich selbst etwas Gutes?

**K**eine Tiere auf dem Gewissen haben, einen Beitrag zur Verbesserung der Ökobilanz leisten, gesünder leben – das sind die Hauptargumente, warum Menschen freiwillig kein Fleisch und keine Fische oder gar keine tierischen Erzeugnisse essen. Laut Schweizerischer Gesundheitsbefragung von 2007 haben knapp drei Prozent der Schweizerinnen und Schweizer nie Fleisch auf dem Teller (Frauen 4,1 Prozent, Männer 1,3 Prozent).

Eine Zahl, die nach Auswertung der diesjährigen Gesundheitsbefragung noch höher liegen dürfte. «Gegen fünf Prozent», schätzt Renato Pichler, Präsident des Schweizerischen Vereins für Vegetarismus (SVV). Die Mitgliederzahl des SVV wächst laufend – nicht zuletzt dank des grossen Engagements, dank Standaktionen und anderer Aufklärungsarbeit.

Die Argumente der Vegetarier machen Eindruck: Überproduktion von Fleisch bei Nahrungsmittelverschwendung durch Verfüttern von Getreide an Nutztiere. Überdüngung durch Exkremate der Nutztiere. Verstärkung des Treibhauseffektes durch entstehende Methangase. Überfischung der Meere. Versteppung grosser Landflächen. Massentierhaltung. Abschlachten unschuldiger Kreaturen.

Tatsache ist: Das tägliche Stück Fleisch wird zur Gewissensfrage – vegetarisch oder beinahe vegetarisch zu leben, ist ein Trend. Jedes Jahr werden es mehr Menschen, quer durch alle Altersgruppen hindurch und über beide Geschlechter hinweg, die Steaks und Würsten, Schnitzel und Pouletschenkel entsagen. Besonders stark vertreten sind «Fast»- oder «Semi»-Vegetarier, auch «Flexitarier» genannt, die aus oben genannten Gründen weitgehend auf Tierisches verzichten. Braten gibts bei ihnen, wenn schon, wirklich nur am Sonntag und vom Bauern um die Ecke. Fische wegen ihrer gesunden Omega-

3-Fettsäuren am liebsten selbst gefangen oder dann aus einer Biozucht, die nicht am anderen Ende der Welt liegt. Frühstückseier vom Wochenmarkt und garantiert nicht aus einer Hühnerfarm.

Schon im Jahr 2001 hatten in der «Nutritrend»-Studie neun Prozent der Befragten ausgesagt, dass sie «fast immer vegetarisch» ässen, wobei die fleischlose Küche besonders bei jüngeren Befragten sowie bei Personen mit höherer Schulbildung und höherem Haushaltseinkommen überdurchschnittlich beliebt war. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen kommt irgendwann der Moment, wo sie realisieren, dass die herzigen Tiere auf der Weide später unerbittlich im Schlachthof und danach auf dem Tisch landen. Neu ist, dass auch «eingefleischte» Karnivoren, die ihr halbes Leben mit Genuss Koteletts und Co. verzehrten, aufgrund der beängstigenden ökologischen Tatsachen abstinent werden.

Und spätestens seitdem tierische Fette wegen ihrer Cholesterin-Wirkung in Verfall geraten sind, überlegt sich manch ein Fleischliebhaber, ob er sich sein Menü mit Fleisch zum Zmittag aus gesundheitlichen Gründen noch leisten kann.

Der 2007 verfasste Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission über die «Gesundheitlichen Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung» gibt diesem Vorbehalt recht: «Der Verzicht auf Fleisch führt zu einer Verringerung der Zufuhr von gesättigten Fettsäuren, was im Zusammenhang mit dem Risikofaktor Cholesterin eine Verbesserung in Bezug auf Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten mit sich bringen kann.»

## Es braucht auch Proteine

Tatsächlich geht aus vielen epidemiologischen Studien hervor, dass Leute mit vegetarischer Ernährung im Vergleich zu Allesessern weniger übergewichtig sind, tieferen Blutdruck und bessere Blutfettwerte haben sowie seltener an Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs sterben. Von der Fettaufnahme her betrachtet ist Fleischverzicht also durchaus sinnvoll. Doch was ist mit den Proteinen, dem wichtigsten Bestandteil tierischen Muskelfleisches, mit Eisen und B-Vitaminen?

«Proteine sind in einer gesunden Ernährung unerlässlich für Muskulatur,

## Vegetarismus-Arten

→ **Ovo-Lakto-Vegetarier:** Essen nichts aus dem Körper getöteter Tiere, d.h. kein Fleisch, Geflügel, Fisch, keine Gelatine usw., aber Eier und Milchprodukte.

→ **Lakto-Vegetarier:** Verzicht zusätzlich auf Eiprodukte, nicht aber auf Milch oder Milchprodukte.

→ **Ovo-Vegetarier:** Verzicht zusätzlich auf Milch und Milchprodukte, nicht aber auf Eiprodukte.

→ **Veganer:** Essen überhaupt keine tierischen Nahrungsmittel. Etwa jeder zehnte Vegetarier lebt vegan.

→ **Bio-Veganer:** Essen nur pflanzliche Lebensmittel, die unter ökologischen Kriterien hergestellt wurden.

→ **Frutarier (Fruganer):** Essen nur pflanzliche Lebensmittel, die nicht zur Schädigung oder Zerstörung der Pflanzen führen, von denen sie stammen.

Haut und Hormone. Im Alter, wenn – bedingt durch mangelnden Appetit und sinkenden Energiebedarf – weniger und einseitiger gegessen wird, muss man besonders darauf achten», erklärt Susanne Emmisberger, Leitende Ernährungsberaterin am Felix-Platter-Spital in Basel, wo vorwiegend betagte Patientinnen und Patienten behandelt werden. Täglich zwei bis drei Portionen hochwertiges Eiweiss sollten bei älteren Menschen auf dem Speiseplan stehen, empfiehlt sie.

Lieferanten für hochwertiges Eiweiss sind Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, Tofu, Seitan oder Quorn. Bei einer ausgewogenen Mischkost sollte die Deckung des Eiweissbedarfes somit kein Problem darstellen, auch bei einer ovo-lakto-vegetabilen Ernährung (mit Eiern und Milchprodukten, siehe Kasten oben) nicht. Statt Fleisch und Fisch sind bei dieser Ernährungsweise die anderen hochwertigen Eiweisslieferanten angesagt.

Auch Hülsenfrüchte sind ausgezeichnete Eiweissquellen und eignen sich als Fleischersatz. Wichtig: nicht einfach das Fleisch weglassen und Beilagen essen, wie das ältere Menschen oft tun, wenn sie kein Fleisch mehr essen mögen. Sondern

# Fleisch

das Fleisch bewusst und gezielt durch andere proteinhaltige Nahrung ersetzen.

Schwierig wird die Proteinversorgung bei Menschen, die vegan leben. Susanne Emmisberger rät älteren Menschen von dieser Ernährungsweise ab, die ihrer Meinung nach punkto Nährstoffaufnahme selbst für Jüngere nicht unproblematisch ist. Das von Vegetariern oft diskutierte Vitamin B12, das ausschliesslich in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt, müssen Fleischabstinenten in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Auch Seniorinnen und Senioren sollten dies tun, selbst wenn sie regelmässig Fleisch essen, sagt Susanne Emmisberger. Mit zunehmendem Alter könne das wichtige Vitamin im Magen nicht ausreichend aus der Nahrung aufgenommen werden. Eisen hingegen ist sowohl in pflanzlicher wie Fleischkost enthalten.

## Wichtig ist das Mass

Während Tierfreunde und Umweltschützer dafür plädieren, dass Menschen kein Fleisch essen, schliessen Gesundheitsexperten dies nicht ganz aus – vernünftigen Umgang in Bezug auf Herkunft, Menge und Verarbeitung der tierischen Produkte vorausgesetzt. Der Mensch sei kein reiner Pflanzenfresser, sondern mit dem Verdauungsapparat eines Allesverwerter ausgestattet, belegen Studien. Offen bleibt die Frage, wie viel Fleisch der Umwelt und dem eigenen Körper zugemutet werden kann.

Über den Tellerrand hinauszuschauen und mehr Bewusstsein für die Folgen einer fleischorientierten Ernährung zu entwickeln, kann daher nicht schaden – wenn man bedenkt, dass Vegetarierinnen und Vegetarier in der Regel gesünder sind als Karnivoren. Das hat aber nicht allein mit dem Essen zu tun, sondern damit, dass Vegetarier meist insgesamt gesünder und nachhaltiger leben. **Martina Novak**

Gemüse und Früchte, Getreide und Hülsenfrüchte sind die Basis der fleischlosen Küche.

Mehr Infos bei der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus: SVV, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur, [www.vegetarismus.ch](http://www.vegetarismus.ch) – am 22.9.2012 findet in Winterthur die grösste vegetarische Messe der Schweiz statt: [www.veganmania.ch](http://www.veganmania.ch)

Bild: Prisma