

## Wurst, rotes Fleisch oder die totale Verunsicherung über krebsfördernde Stoffe



In den letzten Tagen häuften sich die Artikel über die schädliche Wirkung von Wurst (im Vergleich zu unbehandeltem Fleisch) aufgrund einer Warnung der Weltgesundheitsbehörde WHO. Geschätzt wird, dass jedes Jahr weltweit 34.000 Menschen an Tumoren sterben, die durch gesalzenes, gepökelt und geräuchertes Fleisch (sprich „Wurst- und Fleischwaren“) gefördert wurden. Eine mögliche Ursache hierfür stellt der Einsatz von Pökelsalz und die Entstehung von Nitrosaminen dar.

Nach Einschätzung des IARC (Internationale Krebsforschungsbehörde), die zur WHO gehört, erhöhen schon 50 Gramm Wurst, Speck und Schinken täglich das Risiko bösartiger Tumoren im Darm um 18%. Nun verzehrt der Bundesbürger im Schnitt 38 Kilo Schweinefleisch und 9 Kilo Rindfleisch im Jahr, darin sind verarbeitete Produkte enthalten. Zu viel, sagt die WHO. Sie empfiehlt, die Menge von 500 Gramm Fleisch in der Woche nicht zu überschreiten. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine noch geringere Menge: „Nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst die Woche“. Fakt ist, dass insbesondere deutsche Männer im Durchschnitt etwa 1100 Gramm davon essen – Fleisch ist in Deutschland nach wie vor eine Art, seine Männlichkeit zu beweisen. „Fleisch ist mein Gemüse“, heißt ein Buch von Hans Strunk, in dem auf humorvolle Weise der typische Lebensstil von deutschen Jugendlichen geschildert wird.

Aber hier heißt es, zwischen Fleisch und Wurst zu unterscheiden. Während der Genuss von reinem Fleisch einen eher geringen Einfluss auf die Entstehung von Darmkarzinomen zu haben scheint (hierzu gibt es unterschiedliche Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien, die noch dazu in den letzten Jahrzehnten dazu tendieren, die krebserregende Wirkung immer mehr zu relativieren), wird die Rolle von Fleischwaren wie Wurst, Speck und Schinken immer deutlicher.

Die Rolle von Fleisch als Lieferant vieler Nährstoffe wie Eisen und Vitamin B12 ist unbestritten, auch wenn man diese Stoffe bei einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung aus pflanzlichen Lebensmitteln, Milchprodukten und Eiern beziehen kann.

Die durch Massentierhaltung erzeugten Produkte sind vor allem ethisch unhaltbar. Dazu kommt, dass man oft nicht weiß, was genau in der Wurst enthalten ist. Wie der Koch Vincent Klink schreibt (SZ 31.10./1.11.2015), ist eine Wurst aus „schlachtfrischem, fettdurchwachsenem Schweinefleisch, das nicht mit dem Todesgeruch der Massenställe behaftet ist“ von einem Metzger, den man kennt und dem man vertraut, ein anderes Produkt als industriell verarbeitete Wurstwaren.

### **Fazit:**

- Es gibt offensichtlich keine gesundheitlichen Gründe, auf Fleisch zu verzichten, sofern man es in Maßen verzehrt.
- Bei Wurst, Speck und Schinken sollte man generell möglichst wenig davon verzehren und schon genauer prüfen, woher sie kommen und vor allem, was darin steckt.
- Zudem kann die Aufnahme von Ballaststoffen, über eine abwechslungsreiche Ernährung mit möglichst vielen gering verarbeiteten Lebensmitteln z.B. in Form von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse, die negativen Auswirkungen reduzieren.

Wer sich allerdings um die [Nachhaltigkeit](#) seiner Ernährung sorgt, sollte den Fleischkonsum noch mehr einschränken oder ganz lassen, denn die Fleischproduktion belastet die Umwelt in erheblichem Ausmaß.

Zum Thema Massentierhaltung gibt es eine Unmenge von Büchern, zu den wichtigsten der letzten Jahre gehört der Selbstversuch von Karin Duve, Anständig essen (Galiani Berlin, TB bei Goldmann Verlag), in dem eine junge Frau sich mit den verschiedenen Formen ethisch korrekter Ernährung auseinandersetzt. Mit vielen interessanten Überlegungen und Erfahrungen.

Aber auch ohne zum Vegetarier zu werden, können Sie durch eine Reduktion Ihres Fleisch- und Wurstkonsums und die Entscheidung für traditionell hergestellte Bioprodukte oder Wild etwas für Ihre Gesundheit und für eine nachhaltig betriebene Landwirtschaft tun.

Hier noch ein paar Adressen für sicheres, schmackhaftes Fleisch aus Betrieben mit artgerechter Tierhaltung in Deutschland und Südtirol:

- [Gutshof Polting](#)
- [Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall](#)
- [Laugenrind aus dem Ultental](#)
- [Murnau Werdenfelser Rind](#)
- [Limpurger Rind aus Hohenlohe](#)

**Quellen:**

Arme Würstchen – Kritik an WHO-Einstufung. Vincent Klink, SZ Artikel vom 31.10./1.11.2015

IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat. PRESS RELEASE N° 240, International Agency for Research on Cancer (IARC), WHO, 26 October 2015

Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. WHO, October 2015

Fleischverzehr und Dickdarmkrebs Rotes Fleisch – Vom gehaltvollen Nährstofflieferanten zum kanzerogenen Agens? A. Ströhle, M. Wolters und A. Hahn, Ernährung im Fokus 15-09-10/15

Verhängnisvolles Trio: Nitrat – Nitrit – Nitrosamine. AID Infodienst

---