

## Rotes Fleisch - doch nicht krebserregend?



Viele Deutsche – vor allem die Männer – werden bei aktuellen Schlagzeilen wie „Kaum Risiken für die Gesundheit: Forscher sprechen rotes Fleisch frei“ [1] und anderen Entwarnungssignalen erleichtert aufatmet und gleich das nächste Grillfest organisiert haben. Wer liest da schon weiter? Die Überschrift sagt doch schon alles: Freispruch!

### Ernährung und Gesundheit



Die Fleischliebhaber unter Ihnen müssen wir leider enttäuschen. Zwar vertritt eine Gruppe von

Wissenschaftlern aufgrund einer aktuellen Analyse die These, dass Fleisch<sup>1</sup> und verarbeitete Fleischprodukte<sup>2</sup> weiter wie bisher verzehrt werden können [2], doch diese Schlussfolgerung steht im Kontrast zu den bisherigen Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften, die alle zu einer Begrenzung des Fleischverzehr, vor allem bei rotem Fleisch, raten. Der World Cancer Research Fund (WCRF) beispielsweise empfiehlt, den Verzehr von rotem Fleisch auf 350-500 g pro Woche zu beschränken. Wenn überhaupt, sollen möglichst wenig verarbeitete Fleischprodukte gegessen werden [3]. Müssen die bisherigen Erkenntnisse nun revidiert werden?



„Nein“, sagt Mrs. Brown vom WCRF ganz deutlich [4]. Die Institution hat schnell auf die neue Veröffentlichung reagiert und bezieht klar Stellung. Sie bleibt bei den bisher gültigen Empfehlungen und erklärt auch genau, warum. Unter anderem wurden wichtige Studien in die aktuelle Übersichtsarbeit nicht mit einbezogen; dafür flossen Daten zu Vorlieben und Gewohnheiten beim Fleischverzehr mit in die Analyse ein. Die Gruppe an Wissenschaftlern schlussfolgert, dass für die meisten Menschen die erwünschten Effekte, die mit einem reduzierten Fleischverzehr einhergehen (z.B. 24 % weniger Typ-2-Diabetes, 10 % weniger Krebsfälle, 14 % weniger kardiologisch bedingte Todesfälle), die unerwünschten Effekte (Einfluss auf die Lebensqualität, Belastung durch veränderte kulturelle und persönliche Essgewohnheiten) nicht aufwiegen.

Die vielen bisherigen Studien, die das Gesundheitsrisiko von rotem und besonders von verarbeitetem Fleisch klar nachweisen (z.B. [5-8]), aufgrund dieser Abwägung einfach in den Wind zu schlagen, wäre laut WCRF schlicht falsch. Die Institution und viele weitere Gesundheits-organisationen haben daher eine offizielle Stellungnahme zur Thematik verabschiedet, in der sie betonen, dass ein zu hoher Verzehr das Risiko vor allem für Darmkrebs erhöht [9].



## In der Küche

Der aktuelle Fleischverzehr in Deutschland lag 2018 im Jahresdurchschnitt bei 60 kg pro Kopf (9,7 kg Rind, 35,7 kg Schwein, 13,2 kg Geflügel sowie insgesamt 1,6 kg Fleisch von Schafen, Ziegen, Pferden, Wild und Innereien) [10]. Wir Deutschen essen demnach wöchentlich im Durchschnitt knapp 1 kg rotes Fleisch und damit doppelt soviel, wie wir nach WCRF höchstens dürften (siehe oben). Würden wir also weiter so viel Fleisch essen, wie wir es gewohnt sind, hätten wir laut WCRF ein erheblich erhöhtes Risiko nicht nur für Krebs, sondern auch für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen [11].

Weitere Gründe, den Fleischkonsum zu reduzieren, für die wir uns am Tumorzentrum München stark machen, sind ethische und ökologische Bedenken, die wir in unserem Blogbeitrag [„Sich gesund und genussvoll aber zugleich auch ethisch richtig ernähren – geht das denn überhaupt?“](#) erläutert haben. Daher möchten wir abschließend eine Lanze für eine ethisch und ökologisch vertretbare Fleischherzeugung brechen (artgerechte Haltung und Fütterung der Nutztiere, keine Massentierhaltung), denn damit tun sie nicht nur sich und ihrer Gesundheit, sondern auch der Natur und den Tieren etwas Gutes.



Besonders Wildfleisch verdient hier spezielle Erwähnung. Aufgrund der Haltung im ursprünglichen Lebensraum mit artgerechtem Futter und Bewegung zeichnet sich diese Fleischart durch ein gutes Fettsäureprofil, einen hohen Nährstoff- und einen geringeren Fettgehalt aus [12]. Auch wenn wir nur begrenzt rotes Fleisch essen sollten (siehe oben), Reh-/Hirschfleisch darf es aus Expertensicht gerne sein. Natürlich kommt leicht an Wildfleisch heran, wer einen Jäger seines Vertrauens kennt. Doch auch bei Fleisch- oder Wildhändlern, manchen Metzgereien am Land oder im Feinkostladen kann man frisches

Rehfleisch kaufen. In Vakuum verpackt hält es sich bis zu 4 Wochen im Kühlschrank.

<sup>1</sup> Zum roten Fleisch zählt das Muskelfleisch von Säugetieren, einschließlich Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Hammel, Ziege, Hirsch/Reh und Pferd [11].

<sup>2</sup> Verarbeitetes Fleisch bezieht sich auf Fleisch, das durch Salzen, Trocknen, Fermentieren, Räuchern oder andere Prozesse im Geschmack aufgewertet oder in der Haltbarkeit verlängert wurde [11] (z.B. Speck, Salami oder Würste).

## Quellen:

1. *Belege sind schwach – Kaum Risiken für die Gesundheit: Forscher sprechen rotes Fleisch frei.* Focus online.
2. Johnston, B.C., et al., *Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium.* Annals of Internal Medicine, 2019.
3. World Cancer Research Fund (WCRF). *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective.* 2018 17.05.2019]; Available from: dietandcancerreport.org.
4. Brown, S. *What's the beef? Conflicting recommendations for meat and cancer risk.* Our Blog – the latest research news and policy action on cancer prevention 01.10.2019 23.10.2019]; Available from: <https://www.wcrf.org/int/blog/articles/2019/10/what%E2%80%99s-beef-conflicting-recommendations-meat-and-cancer-risk>.
5. Gonzalez, C.A., et al., *Meat intake and risk of stomach and esophageal adenocarcinoma within the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition (EPIC).* J Natl Cancer Inst, 2006. **98**(5): p. 345-54.
6. Ferro, A., et al., *Meat intake and risk of gastric cancer in the Stomach cancer Pooling (StoP) Project.* Int J Cancer, 2019.
7. Mehta, S.S., et al., *A prospective analysis of red and processed meat consumption and risk of colorectal cancer in women.* Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2019.
8. Cross, A.J., et al., *A large prospective study of meat consumption and colorectal cancer risk: an investigation of potential mechanisms underlying this association.* Cancer Res, 2010. **70**(6): p. 2406-14.
9. World Cancer Research Fund (WCRF). *Red and processed meat still pose cancer risk, warn global health experts.* 30.09.2019 23.10.2019]; Available from: <https://www.wcrf.org/int/latest/news-updates/red-and-processed-meat-still-pose-cancer-risk-warn-global-health-experts>.
10. Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL), *Bericht zur Markt- und Versorgungslage Fleisch*

2019, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Editor. 2019.

11. World Cancer Research Fund (WCRF) and American Institute for Cancer Research (AICR). *Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications*. 2018; Available from: <https://www.wcrf.org/dietandcancer>.

12. Chakanya, C., et al., *Fermented meat sausages from game and venison: what are the opportunities and limitations?* J Sci Food Agric, 2018.