

# metzger + wurster

le boucher+charcutier il macellaio+salumiere

13/2006 • 7. Juli 2006 • Offizielles Organ des Metzgereipersonal-Verbandes der Schweiz

<b>1 ■</b> Fleisch als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung	<b>5 ■</b> Das Schweizer Jungmetzger-Team wird Vize-Europameister	<b>5 ■</b> MPV sagt Ja zum neuen Migros L-GAV	<b>7 ■</b> Centravo AG – mit Biss und Innovation in die Zukunft	<b>12 ■</b> Partie française	<b>15 ■</b> Parte italiana
--	--	--	--	---------------------------------	-------------------------------

## Fleisch als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung

Alexandra Schmid, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP

«In den westlichen Industriestaaten konsumiert eine Mehrheit der Bevölkerung Fleisch und Fleischerzeugnisse, welche einen wertvollen Beitrag zur Nährstoffversorgung liefern. Einige Menschen verzichten aus unterschiedlichen Gründen auf den Verzehr von Fleisch. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es jedoch keinen Grund, Fleisch aus der Diät zu streichen, da ein angemessener Fleischgenuss keine negativen gesundheitlichen Effekte hat. Mageres Fleisch ist Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, worauf weltweit in den Ernährungsempfehlungen hingewiesen wird.»

Mit dieser Aussage schliesst ein über 30 Seiten langer Übersichtsartikel zum Thema «Rotes Fleisch in der Ernährung», der im Ernährungsbulletin der British Nutrition Foundation publiziert wurde: Red meat in the diet. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, 30, 323–355). Der Artikel gibt eine Übersicht über die existierende wissenschaftliche Literatur zur Rolle von rotem Fleisch in der Ernährung. Dabei werden die Themen Höhe des Fleischkonsums, ernährungsphysiologischer Nutzen des Fleischverzehr, Diät- und Lebensstilfaktoren im Zusammenhang mit Fleischverzehr und Effekte des Fleischkonsums auf Gesundheit und chronische Krankheiten angesprochen.

Die Autoren des Artikels legen dar, dass Fleisch und Fleischprodukte grundlegende Quellen für lebenswichtige Nährstoffe sind. So versorgen sie uns u.a. mit Protein, langkettigen Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Zink, Selen und Vitamin B12, wobei einige dieser Nährstoffe aus

Fleisch besser verfügbar sind als aus anderen Nahrungsquellen. Zwei umfangreiche Kohortenstudien aus England werden angeführt, um einen Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und anderen Ernährungsfaktoren aufzuzeigen. So fand sich bei Fleischessern ein leicht höherer Body-Mass-Index (BMI) verglichen mit Fischessern und Vegetariern. Die Energie-, Protein- und Fettaufnahme lag bei Fleischessern höher als bei den

anderen Gruppen, die Kohlenhydrat- und Nahrungsfaserzufuhr war hingegen tiefer. In Bezug auf die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr, zeigte sich eine höhere Aufnahme von Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin D und Zink bei Fleischliebhabern, jedoch eine tiefere Zufuhr von Folsäure, Vitamin C, Vitamin E und Magnesium verglichen mit den anderen Gruppen. Abgesehen von der Fleischzufuhr war meist auch die Verzehrshäufigkeit anderer Nahrungsmittel unterschiedlich. Diese Differenzen im Lebensstil sollten laut Autoren auf jeden Fall berücksichtigt werden, wenn basierend auf epidemiologischen Erhebungen



Verschiedene Wurstwaren.

**scheid-rusal ag**

Reuss-Strasse 14, 6038 Gisikon



Tel. 041 450 33 22  
Fax 041 450 30 10  
www.scheid-rusal.ch

**Scheid - Salpökin - P 2000**  
**für delikate Premium-Kochschinken!**  
**Schinken - Scheid - Salpökin**



Frischfleisch in der Ladentheke.

eine Assoziation zwischen Fleischkonsum und Gesundheit bzw. Krankheit postuliert wird.

Auf einige Krankheiten gehen die Autoren genauer ein. So wurde z.B. in epidemiologischen Studien mehrfach ein Zusammenhang zwischen hohem Fleischkonsum (rotes Fleisch und Fleischerzeugnisse, nicht jedoch weisses Fleisch) und Dickdarmkrebs gefunden. Die Mechanismen sind jedoch noch unklar und unsicher ist ausserdem, inwieweit andere Umstände einen Einfluss haben. Der Fleischkonsum scheint dabei nur ein Faktor unter vielen und bei einer sonst ausgewogenen Diät (ausreichend Gemüse, Früchte und Getreide) von untergeordneter Bedeutung zu sein.

Vegetarier haben im Vergleich zu Fleischessern ein etwas tieferes Risiko, an koronaren Herzkrankheiten zu erkranken. Jedoch unter-

scheiden sich die beiden Personengruppen nicht nur durch ihren Fleischverzehr, sondern auch durch andere Faktoren, die eine exakte Aussage schwierig machen. Generell gesehen enthält Fleisch gesättigte Fettsäuren, von denen einige



einen negativen Effekt auf die Blutcholesterinwerte haben. Im Gegensatz dazu finden sich im Fleisch aber Omega-3-Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine und Selen. Dies sind alles Nährstoffe, die als vor koronaren Herzkrankheiten schützend eingestuft werden.

Auch Übergewicht kommt bei Vegetariern seltener vor als bei Fleischliebhabern. Dass auch dies nicht per se dem Fleischkonsum angelastet werden kann, lässt schon die Tatsache vermuten, dass bei Diäten zur Gewichtsreduktion ein höherer Proteinanteil von Vorteil ist. Zeitlich beschränkte Ernährungsstudien weisen nämlich auf einen höheren Sättigungseffekt von proteinreicheren Diäten hin. Das führt zu einer tieferen Energieaufnahme als bei proteinärmeren Diäten und kann dadurch den Gewichtsverlust fördern.

In letzter Zeit wird ausserdem ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fleisch und Fleischerzeugnissen und dem Auftreten von Diabetes Typ 2 («Altersdiabetes») diskutiert. Bisher fehlen jedoch noch Studien, die einen kausalen Zusammenhang beweisen und zum Mechanismus gibt es nur Spekulationen. Auch für Typ 2 Diabetiker gehört mageres Fleisch zu einer ausgewogenen Ernährung, wobei Studien sogar darauf hinweisen, dass proteinreiche, fett- und energiereduzierte Diäten helfen, den Blutzucker unter Kontrolle zu halten.

Die Autoren schliessen mit den oben zitierten Worten und bekräftigen damit, dass mageres Fleisch Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung ist. Grundsätzlich kann angefügt werden, dass für ein die Gesundheit förderndes Essverhalten nicht einzelne Lebensmittel ausschlaggebend sind, sondern die adäquate Mischung vieler Nahrungsmittel wichtig ist. Man kann sich sowohl mit wie auch ohne Fleisch gesund oder ungesund ernähren. Aus ernährungsphysiologischer Sicht fahren wir deshalb am besten, wenn wir unser Fleisch und unsere Fleischerzeugnisse im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung geniessen.

## Abstriche bei der IV

Vor zwei Wochen befasste sich der Ständerat mit einem Geschäft von grösserer finanzieller Bedeutung: der Revision der Invalidenversicherung. Die Invalidenversicherung ist längst selber zum Invaliditätsfall geworden und das Sozialwerk ist bekanntlich in ein Finanzschlamassel sondergleichen geraten: Trotz des ordnungspolitischen Sündenfalls eines zweimaligen Milliarden-Transfers von der Erwerbsersatzordnung an die IV kumulierten sich die Verluste weiter. Die Schulden belaufen sich auf rund 8 Milliarden Franken, und jedes Jahr kommen bis zu 2 Milliarden Franken hinzu. Schuld daran ist vor allem die starke Zunahme der Rentner – heute beziehen 6 Prozent der Bevölkerung eine IV-Rente und jede dritte Rente wird aus psychischen Gründen ausgesprochen, wobei der Anstieg bei den psychisch kranken Jugendlichen besonders dramatisch ist – was einerseits mit dem stärkeren Druck in der Arbeitswelt, andererseits aber auch mit der mangelnden Koordination zwischen den Sozialversicherungen zusammenhängt. Ziel der 5. IV-Revi-

sion ist es, die Zahl der Neurenten um einen Fünftel zu senken. Mit der Revision soll nun dem Grundsatz Eingliederung vor Rente zum Durchbruch verholfen werden. Arbeitgeber und Sozialhilfe sollen sich nicht mehr über die IV entlasten können. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die Früherfassung einer gesundheitlich beeinträchtigten Person, damit sie möglichst rasch wieder in den Arbeitsprozess integriert werden kann. Das wird vorerst zwar etwas kosten, aber längerfristig wird die IV damit wieder auf stabilerem Grund stehen.

Dazu wird ein umfangreiches System der Früherfassung und -intervention eingeführt und die berufliche Wiedereingliederung arbeitsfähiger Personen ausgebaut; im Gegenzug wird der Zugang zu einer Rente erschwert. Die vom Bundesrat vorgelegten Änderungen, denen die grosse Kammer im März gefolgt war, waren im Ständerat praktisch unbestritten und wurden gutgeheissen. So sprach sich der Rat für die Aufhebung der laufenden Zusatzrenten an Ehepartner von IV-Bezüglern aus und stimmte dem Verzicht auf den Karrierezuschlag, der einer «Lohnerhöhung» für jüngere Invalide gleichkommt, zu. Die Renten werden dennoch existenzsichernd sein und bei

Bedarf durch Ergänzungsleistungen aufgebessert. Nichts wissen wollte der Ständerat dagegen von der nationalrätlichen Idee, die ins Ausland exportierten Renten an die örtliche Kaufkraft anzupassen. Einen eigenen Akzent setzte die kleine Kammer, indem sie die Unternehmen verpflichtete, zusammen mit den IV-Stellen nach einer Lösung zu suchen; im gegenteiligen Fall käme dies einer Verletzung der arbeitsrechtlichen Fürsorgepflicht gleich. Auch sind finanzielle Anreize vorgesehen für jene Arbeitgeber, die ihre gesundheitlich angeschlagenen Mitarbeiter weiter beschäftigen. In der Gesamtabstimmung wurde die 5. IV-Revision mit 25 zu 6 Stimmen gutgeheissen. Die Vorlage geht zurück an den Nationalrat und die Massnahmen treten nach Differenzbereinigung nächstes Jahr in Kraft.

In der Debatte wurde nüchtern darauf hingewiesen, dass auch diese Sparentscheidung nicht genügen, um die IV aus ihrer desolaten Situation zu führen. Der Ständerat will die Frage der Zusatzfinanzierung – im Vordergrund steht eine Erhöhung der Mehrwertsteuer und der Lohnbeiträge – denn auch nicht auf die lange Bank schieben und spätestens nächstes Jahr in dieser Sache entscheiden.