

metzger + wurster

le boucher+charcutier il macellaio+salumiere

Das Fleischfach-Journal des Metzgereipersonal-Verbandes der Schweiz

<p>1 ■ Fleisch statt Spinat für die Eisenversorgung</p>	<p>3 ■ Fleischbranche will Agrarreformen</p>	<p>4 ■ Bilanz zu den Lohnverhandlungen 2007</p>	<p>6 ■ Gabelzartes Fleisch ist keine Hexerei – oder doch?</p>	<p>10 ■ Partie française</p>	<p>13 ■ Parte italiana</p>
--	---	--	--	---	---------------------------------------

Fleisch statt Spinat für die Eisenversorgung!

Die Eisenaufnahme in der Schweizer Bevölkerung geht zurück, darauf weisen Zahlen im 5. Schweizerischen Ernährungsbericht hin. Der Verbrauch von Eisen ist in den letzten 10 Jahren von täglich durchschnittlich 15,0 mg pro Person in den Jahren 1994/95 auf 11,9 mg in 2001/02 gesunken. Eine Eisenzufuhr in dieser Höhe reicht für Männer ab 19 Jahren noch aus, die D-A-CH Empfehlungen (gemeinsame Empfehlungen der Deutschen, Österreicherischen und Schweizer Gesellschaften für Ernährung) raten diesen nämlich zu einer Aufnahme von 10 mg/Tag. Für Frauen im gebärfähigen Alter (Empfehlung: 15 mg/Tag) und für Kinder zwischen 10 und 15 Jahren (Empfehlung: 12 bzw. 15 mg/Tag für Knaben bzw. Mädchen) liegt der Verbrauch jedoch unter den anzustrebenden Zufuhrwerten. Schwangere und stillende Frauen sollten sogar das zwei- bis dreifache dieser Menge an Eisen aufnehmen. Hängt der Rückgang in der Eisenversorgung vielleicht damit zusammen, dass der jährliche Gesamtverbrauch an Fleisch in den letzten 15 Jahren um durchschnittlich 13 kg/Person zurückgegangen ist? Dieser Rückgang bedeutet, dass jeder rund 250 g Fleisch (etwa 2 Portionen) weniger isst pro Woche. Oder hängt vielleicht doch alles vom Spinat ab?

Eisen ist das vielleicht wichtigste Spurenelement für den Menschen. In Form des roten Pigmentes Hämoglobin wird der für den Menschen lebenswichtige Sauerstoff an Eisen gebunden von der Lunge in die Körpergewebe transportiert. In der Muskulatur wird der Sauerstoff, an das Eisen des Myoglobins gebunden, gespeichert. Eisen ist auch ein Bestandteil

vieler Enzyme und damit an vielen Stoffwechselreaktionen im menschlichen Organismus beteiligt. Ein Eisenmangel kann zu Blutarmut (Anämie) führen, da die Bildung roter Blutkörperchen gehemmt wird. Es sind jedoch meist nur unspezifische Symptome, die einen Eisenmangel ankündigen bzw. begleiten: allgemeine Müdigkeit, Erschöpfung, raue Haut, brüchiges Haar und Infektionsanfälligkeit. Kinder können ausserdem bei einer Unterversorgung mit Eisen Entwicklungsstörungen aufweisen. Da der Körper über ein recht grosses Eisendepot verfügt, entwickelt sich eine ausgeprägte Eisenmangelanämie nur langsam, jedoch dauert es auch sehr lange, bis

einmal leere Reserven wieder aufgefüllt sind. Der Organismus hält normalerweise durch Regulation der Eisenabsorption aus der Nahrung eine ausgewogene Eisenbilanz aufrecht, weshalb eine Eisenanhäufung im Körper durch längere hohe Eisenzufuhr mit der Nahrung unwahrscheinlich ist. Das ist gut so, denn zu hohe Eisenspiegel werden mit verschiedenen Erkrankungen in Verbindung gebracht, wie sich dies bei Menschen mit genetisch bedingter Eisenüberladung (Hämochromatose) zeigt. Bei diesen akkumuliert sich das Eisen im Körper und lagert sich in Gewebe und Organen ab, was zu Leberzirrhose, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Impotenz, Bronze-färbung der Haut und anderem führen kann. Davon unabhängig steht eine hohe Eisenaufnahme im Verdacht, das Risiko für koronare Herzkrankheiten (KHK) und Dickdarmkrebs zu erhöhen. Zwei neuere epidemiologische



Tischgrill und andere weihnächtliche Gaumenfreuden. Grill de table et autres plaisirs gourmands de Noël.

Lassen Sie sich über unser Marinaden-Sortiment informieren. Ein Anruf genügt!
Demandez toute information sur notre gamme de marinades. Un coup de fil suffit!



pacovis

Partner für Vorsprung.
Avec vous pour progresser.

5608 Stetten, 056 485 93 93
www.pacovis.ch



Studien haben jedoch keinen Zusammenhang zwischen Eisenaufnahme und Dickdarmkrebs gefunden und auch die Wirkung einer hohen Eisenaufnahme auf das KHK-Risiko blieb bisher unbewiesen und unerklärt.

Eisen ist in Umwelt und Nahrung reichlich vorhanden (Abbildung). Es ist paradox, dass Eisenmangel trotzdem die häufigste Mangelerkrankung der Menschen ist. Das liegt daran, dass Eisen nicht aus allen Quellen gleich gut verfügbar ist. Man unterscheidet zwischen Hämeisen und Nicht-Hämeisen. Ersteres ist das an Hämoglobin und Myoglobin gebundene Eisen, das nur in Fleisch und Fisch vorkommt. Pflanzliche Lebensmittel enthalten Eisen in Form von Nicht-Hämeisen. Hämeisen kann im

Darm besser absorbiert werden als Nicht-Hämeisen (15–35% verglichen mit 2–20%), deshalb steht dem Organismus beim Verzehr von Fleisch deutlich mehr Eisen zur Verfügung als beim Verzehr gleicher Eisenmengen aus Getreide oder Gemüse. Im Gegensatz zu Hämeisen ist die Verfügbarkeit von Nicht-Hämeisen stark von anderen Nahrungsbestandteilen abhängig: Vitamin C (Ascorbinsäure) und gewisse Substanzen im Fleisch (vermutlich schwefelhaltige Aminosäuren und Peptide) fördern dessen Absorption im Darm, gewisse pflanzliche Inhaltsstoffe (z.B. Phytate aus Getreide und Hülsenfrüchte, Polyphenole aus Obst, Gemüse, Tee und Wein) hemmen sie jedoch. Vor allem für Risikogruppen für Eisenmangel wie

Zeit, die Krankenversicherung zu wechseln?

Unsere Leserinnen und Leser wissen es: Die Prämien der Krankenversicherung sind ein Spiegelbild der Gesundheitskosten. Und leider stellen wir fest, dass auch dieses Jahr die Gesundheitskosten ungebremst wachsen. Einer von vielen Gründen dafür ist, dass sich das Gesundheitswesen mehr und mehr zu einer umfassenden Gesundheitsversorgung entwickelt. Dabei wird die Grenze zwischen Gesundheit sowie Lifestyle und Wellness immer stärker verwischt. Das führt zu einer Schere: Auf der einen Seite ist der Anteil der Bevölkerung, der sich mit dem Schweizer Gesundheitssystem zufrieden erklärt, im Laufe der Jahre deutlich gestiegen. Auf der anderen Seite empfinden immer mehr Haushalte die Belastung durch Gesundheitskosten als zu hoch.

Vereinfacht lässt sich die Krankenversicherung folgendermassen zusammenfassen:

Die obligatorische **Grundversicherung** deckt den grössten Teil der Fälle ab, ist sozial ausgelastet, und die Leistungen sind von Gesetzes her überall gleich. Die Prämien sind hoch und unterscheiden sich teilweise in absoluten Zahlen markant. In der obligatorischen Grundversicherung darf niemand zurückgewiesen werden, unabhängig wie krank oder wie alt er ist. Der Wechsel der Franchisen ist jährlich unabhängig vom Gesundheitszustand möglich.

Die **Zusatzversicherungen** decken Lücken in der Grundversicherung ab oder bieten Mehrleistungen an, sind für die Aufnahme an Bedingungen geknüpft und sind im Vergleich zur Grundversicherung relativ günstig – ausser deshalb privaten Spitalzusatzes. Die Leistungen unterscheiden sich hier stark, nicht aber die Preise in absoluten Zahlen. Die Versicherer sind frei, welche Leistungen sie wem anbieten wollen.

Vergleichen und gezielt auswählen

Es ist sehr wichtig, dass in der eigenen Prämienregion verglichen wird. Gesamtschwei-

zerische Vergleiche aus den Medien bringen nichts. Auch machen viele den Fehler, dass sie im Internet den günstigsten Tarif für ihre Region herausuchen und dann zu dieser Kasse wechseln, ohne aber die Leistungen der Zu-

Will man die Grund- und Zusatzversicherung beim gleichen Anbieter haben, muss das beste Preis-Leistungs-Verhältnis gesucht werden.

sätze, Einschränkungen oder Spezialsituationen zu beachten. Für jüngere, gesunde Erwachsene ohne Kinder spielt dies nicht so eine Rolle, weil Mankos nicht bemerkt werden, da die Kasse nie gebraucht wird. Sobald aber Kinder im Spiel sind und beim Älterwerden langsam Beschwerden auftauchen, sind gute Leistungen bares Geld wert. Darum sollte folgendermassen vorgegangen werden:

1. Preise in der jeweiligen Region für Grund- und Zusatzversicherungen zusammenstellen.
2. Leistungen der Zusätze vergleichen.
3. Spezialsituationen einbeziehen (z.B. Kollektivrabatte für MPV-Mitglieder bei Helviana).
4. Wenn möglich, allgemeine Qualität der Kasse beachten.
5. Möglich Sparpotenziale zusätzlich ergründen.

Sparpotenzial ausnützen

Mit Franchisen, Hausarztmodellen, Telefon- und HMO-Systemen kann die Kostensituation weiter optimiert werden. Gegen einen Wechsel der Krankenkasse herrschen aber oft Vorurteile – trotz offensichtlicher Vorteile. Nachfolgend zwei Beispiele:

1. Eine günstige Kasse gehört nächstes Jahr zu den teuersten. *Falsch:* Es gibt zwar immer wieder Fälle extremer Schwankungen

– auch dieses Jahr –, diese sind aber selten und oft vorhersehbar, wenn man die Reserven und die Grösse anschaut sowie den gesunden Menschenverstand walten lässt. Die meisten günstigen Kassen bleiben über Jahre in der unteren Hälfte – genauso wie die teuren über längere Zeit teurer bleiben. Der Grund ist einfach: Es wechseln viel weniger Leute als angenommen, weil vielen der Aufwand zu gross ist.

2. Gute Leistungen in der Zusatzversicherung brauche ich sowieso nie. *Falsch:* Wenn man sowieso eine Zusatzversicherung abgeschlossen hat, warum nicht diejenige mit den besseren Leistungen zum etwa gleich Preis? Wer weiss schon, dass er nie ein spezielles Medikament – gegen Krebs – braucht. Wer weiss im Voraus, dass er nie den Fuss über die Schweizer Grenze setzt. In den Schweizer Bergen die Rega nie braucht. Oder wer weiss in jungen Jahren schon, ob er je eine Brille braucht oder seine Kinder eine Zahn-

Bei der Grundversicherung muss in erster Linie auf den Preis geachtet werden und in der Zusatzversicherung hauptsächlich auf die Leistungen.

spange? Auch hier ist die Antwort einfach: Tritt ein Fall ein, ist nur das Beste gut genug – wenn man überhaupt wählen kann – und wenn man schon eine Versicherung zahlt, soll sie im Schadensfall auch möglichst viel vergüten; der Sinn von Versicherungen ist ja gerade, im nicht anzunehmenden Fall vor finanziellem Schaden zu bewahren. Hat man einmal einen Schaden, kann man den nicht mehr versichern!

3. Fazit: Man kann sehr wohl objektiv die optimale Krankenversicherung für die jeweilige Situation herausfinden und dadurch mit grosser Wahrscheinlichkeit über Jahre profitieren. Wie bei allen Versicherungen sollte man auch hier in der heutigen schnelllebigen Zeit alle drei bis vier Jahre eine Überprüfung starten.

Kinder, Schwangere, Frauen im geschlechtsreifen Alter und auch für Sportler (Eisenverlust mit dem Schweiß) aber auch allgemein empfiehlt sich deshalb der Einbezug von genügend Fleisch und Fleischprodukten in die Nahrung, um so sowohl die Versorgung mit Eisen wie auch dessen Verfügbarkeit zu erhöhen.

Spinat hat den unerschütterlichen aber ungerechtfertigten Ruf, ein potenter Eisenlieferant zu sein. Dieser Ruf beruht auf einem Kommafehler bei der Berechnung des Eisengehalts im Spinat, wodurch dieser über viele Jahre hinweg um eine Zehnerpotenz zu hoch ausgewiesen wurde. Der Fehler wurde bereits in den 1930er-Jahren erkannt und korrigiert, der Mythos hält sich aber hartnäckig. Der gute Glaube vieler Mütter hat Manchem zu einer lebenslangen Abneigung vor Spinat verholfen. Dabei ist Fleisch dank der wesentlich besseren Verfügbarkeit vergleichbarer Eisenmengen ein um einiges effektiverer Eisenlieferant. «Mehr Fleisch statt Spinat!» lautet deshalb die Devise in Bezug auf die Eisenversorgung.

Alexandra Schmid, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern

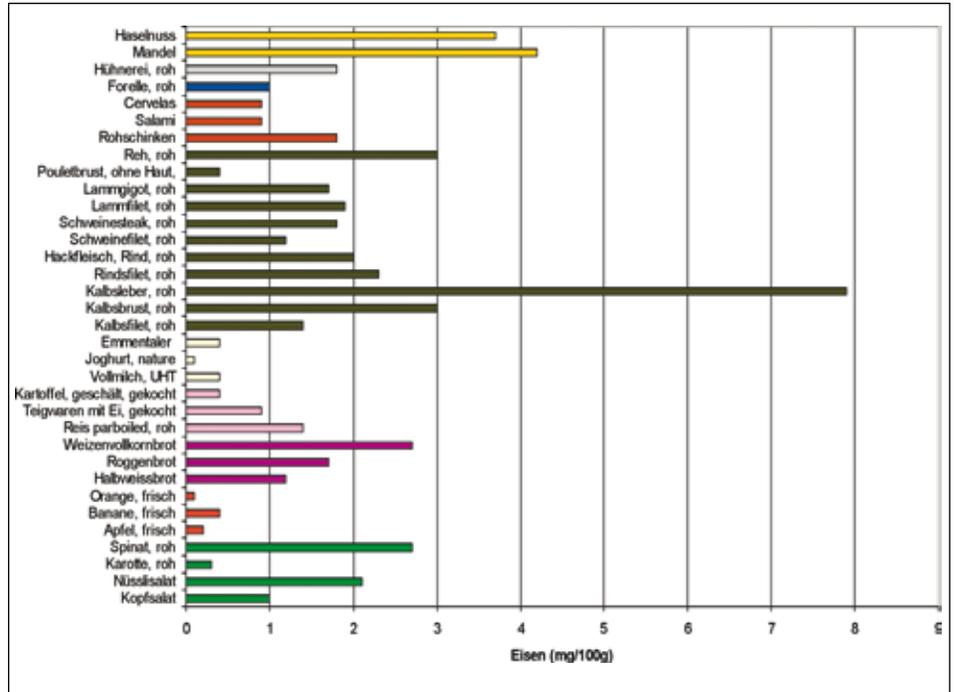


Abbildung: Gesamteisengehalt von ausgewählten Lebensmitteln in mg pro 100 g essbarem Anteil (Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 1. Auflage 2004)

Fleischbranche will Agrarreformen

Agrarpolitische Aussprache zur AP2011 und weiteren Liberalisierungsschritten des Fleischmarktes

Die Direktion Wirtschaftspolitik des Migros-Genossenschaftsbundes hat kürzlich agrarpolitisch interessierte Parlamentarierinnen und Parlamentarier sowie Mitglieder von Behörden und Verbänden in die Micarna SA in Bazenhaid eingeladen. Den zahlreich erschienenen Gästen wurde die Möglichkeit geboten, entweder die Reinraum-Logistik oder den neuen Schweine-Schlachthof zu besichtigen und sich von den zukunftsgerichteten Investitionen der Micarna im Schlacht- und Produktionsprozess zu überzeugen.

In der anschliessenden agrarpolitischen Aussprache wurden die möglichen Auswirkungen weiterer Liberalisierungsschritte auf die Fleischwirtschaft diskutiert. Der nominierte Präsident des Schweizer Fleisch-Fachverbandes SFF, Ständeratspräsident Rolf Büttiker, verdeutlichte in seinem Referat den agrarpolitischen Reformbedarf aus Sicht der Fleischbranche. «Die Wirtschaft handelt schneller als die Politik», sagte er. «Es ist nun an der Politik, Reformänderungen durchzuführen, damit sich Investitionen lohnen.» Jakob Knüsel, Leiter Departement Industrie im Migros-Genossenschaftsbund, zeigte auf, wo die Verarbeitungsindustrie heute am meisten der Schuh drückt und wie mit agrarpolitischen Reformen die Konkurrenzfähigkeit des Schweizer Fleisches erhöht und dessen Marktchancen in der EU verbessert werden könnten. Hauptproblempunkte aus

Sicht der Fleischwirtschaft sind die ungenügenden Abbauschritte bei den Schwellenpreisen für Futtermittel, die Nachteile der Abnehmer von inländischem Fleisch durch die Versteigerung von Importkontingenten und das Fehlen von langfristigen Entwicklungsperspektiven bei einer weiteren Grenzöffnung.

In der anschliessenden Diskussion kamen gemeinsame, aber auch kontroverse Argumente auf den Tisch. Aus Sicht einiger bäuerlicher Vertreter zeigte sich Unmut wegen der zu positiven Erwartungen eines Freihandelsabkommens.

V.l.n.r.: Albert Baumann, CEO Micarna; Rolf Büttiker, Ständeratspräsident; Jakob Knüsel, Leiter Industrie.



Einigkeit zeigten alle TeilnehmerInnen in folgenden fünf zentralen Punkten:

1. Die Landwirtschaft ist auf die Verarbeitungsindustrie angewiesen.
2. Der Markterfolg mit Schweizer Fleisch im In- und Ausland kann nur mit einer wettbewerbsfähigen Schlacht- und Fleischwirtschaft erzielt werden.
3. Die Wettbewerbsfähigkeit wiederum hängt stark von den agrarpolitischen Rahmenbedingungen ab.
4. Die Anliegen der Schlacht- und Fleischwirtschaft müssen bei den nächsten Reformschritten mitberücksichtigt werden.
5. Nur so können langfristige Investitionen in die Verarbeitungsindustrie getätigt werden.

Es wird sich zeigen, in wieweit die fleischwirtschaftlichen Anliegen in die AP2011 einfließen werden.