

Ernährung

Panikmache vor rotem Fleisch

Einer amerikanischen Studie zufolge soll der Konsum von rotem Fleisch zu einem früheren Tod führen, weshalb man besser Geflügel oder Fisch verzehren oder vegetarisch essen soll. Eine nähere Betrachtung relativiert jedoch die Aussage der Studie.

Eine «Blick»-Schlagzeile lässt Böses ahnen: «Schock-Studie: Wurst essen erhöht Sterberisiko um 20 Prozent.» «Ein regelmässiger Fleischkonsum trägt erheblich zum vorzeitigen Ableben bei», wird einer der Studienautoren im Artikel zitiert. Auch andere Medien warnen aufgrund der Studienergebnisse vor Fleischgenuss. Im Folgenden soll dargestellt werden, was für eine Studie diese Panikmache ausgelöst hat und wie ihre Resultate tatsächlich beurteilt werden müssen.

Daten von rund 121 000 Personen

In Amerika existieren zwei grosse Beobachtungsstudien: die Health Professionals Follow-up Study (männliche Personen, die im Gesundheitssektor arbeiten) und die Nurses' Health Study (Krankenschwestern). In beiden Stu-



Entwarnung: Keine Beweise, dass rotes Fleisch ungesund wäre.

(Bild: Andreas Wöllner)

dien werden die Teilnehmer alle vier Jahre mittels Fragebogen befragt, was sie essen, wie viel Alkohol sie trinken, ob sie rauchen, ob sie Sport treiben, ob sie Medikamente einnehmen, wie viel sie wiegen und vieles mehr in Bezug auf Lebensstil und Gesundheit. Bei den Fragen über ihre Ernährung können sie jeweils unter neun möglichen

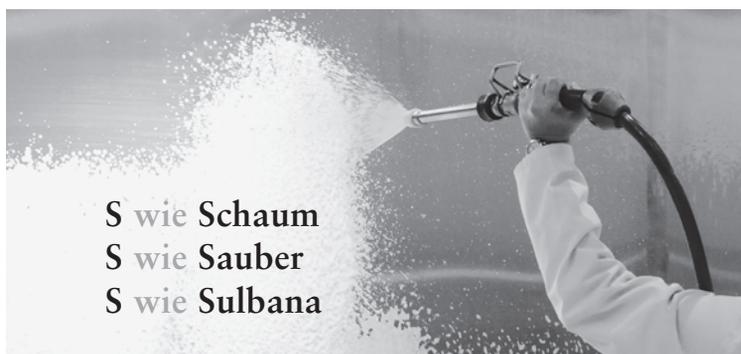
Antworten zur Konsumhäufigkeit eines Lebensmittels wählen, die von «nie oder weniger als einmal pro Monat» bis zu «sechsmal oder mehr pro Tag» reichen. In Bezug auf Fleisch werden beispielsweise die Verzehrshäufigkeiten von «Rind, Schwein oder Lamm als Hauptgericht», «Hamburger», «Rind, Schwein oder Lamm in Sandwich oder Mischgericht», «Speck», «Hot Dogs» und «Wurst, Salami, Mortadella oder anderes Fleischprodukt» abgefragt.

Die Krankenschwesternstudie begann 1980, diejenige mit den Männern 1986. Seither wird neben den Fragen zum Lebensstil auch kontinuierlich abgeklärt, welche der Teilnehmer ge-

storben sind und woran. Alle paar Jahre werden statistische Berechnungen durchgeführt, inwieweit die verschiedenen Lebensstilfaktoren mit dem Ableben der Studienteilnehmer in Zusammenhang stehen könnten. Die aktuelle Auswertung umfasst die erhobenen Daten bis 2008, also einen Beobachtungszeitraum von 22 bzw. 28 Jahren. Berücksichtigt wurden die Angaben von 37 698 Männern und 83 644 Frauen, von denen 8926 bzw. 15 000 gestorben sind.

Sterberisiko erhöht

Ein Mitte März erscheinender Artikel in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift «Archives of Internal Medicine» stellt nun die berechneten Zusammenhänge zwischen Fleischkonsum und Sterberate dar. Die Studienteilnehmer wurden aufgrund ihrer Angaben in fünf Gruppen mit zunehmendem durchschnittlichem Fleischkonsum eingeteilt. Bei den Männern wurden in der ersten Gruppe 0,25 Portionen Fleisch pro Tag konsumiert und in der fünften Gruppe etwas über 2 Portionen. Bei den Frauen waren es 0,5 Portionen in der ersten und auch etwas über 2 Portionen in der fünften Gruppe. Gemäss Statistik stieg das Sterberisiko insgesamt sowie auch das Risiko, an Herzinfarkt oder an Krebs zu sterben, mit zunehmendem Fleischkonsum an und lag bei Gruppe 5 am höchsten. Die Wissenschaftler berechneten, dass pro täglicher Fleischportion das Sterberisiko insgesamt um 12% erhöht wird. Wird zwi-



S wie Schaum
S wie Sauber
S wie Sulbana

Neue Niederdruck-Schaumreinigungstechnik

für die Reinigung von Oberflächen in der Lebensmittelindustrie



Stationäre Anlage



Mobile Anlage



Schlauchaufroller Typ 886

SULBANA

Food & Hygiene Technology
CH-8352 Elsau
Tel. +41 52 368 74 74
www.sulbana.com

Medienschelte**Schlachten Bauern besser?**

Einmal mehr zeigt sich: Was nichts kostet, ist nichts wert – und das gilt vor allem für Zeitungen. Den Beweis lieferte kürzlich der «Blick am Abend». Gleich in zwei Artikeln schoss er gegen die Metzgereibranche, und beide Male waren seine Argumente vom Schwächsten.

Einerseits berichtete er in gewohnt knapper Form über eine amerikanische Studie. Diese hatte den Zusammenhang von Fleischkonsum und frühem Tod untersucht. Alexandra Schmid, Ernährungswissenschaftlerin bei Agroscope, nimmt auf dieser Seite Stellung zu den wissenschaftlich unzulässigen Schlussfolgerungen der Forscher.

In einem zweiten, ganzseitigen Artikel jammert eine Journalistin über den Stress, den Transport und

Schlachtung für die Tiere bedeuten. Dass ein Stressrisiko besteht, bestreitet niemand. Deshalb sind Metzger, Transporteure und Landwirte auch darum bemüht, diesen so gering wie möglich zu halten. Falsch ist hingegen die Aussage im Artikel, dass es nur «wenige zentrale Grossschlachtereien» gebe. Hunderte von Metzgereien schlachten landauf, landab Tiere aus der näheren Umgebung.

Völlig abwegig ist dann der Schlusssatz: «Wer auch den Stress am Ende des Tierlebens nicht unterstützen will, kauft Fleisch direkt ab Hof.» Spielt es eine Rolle für das Tier, ob sein Fleisch in der Metzgerei, beim Grossverteiler oder im Hoflädeli verkauft wird? Offensichtlich glaubt die Journalistin, die Produkte im Hoflädeli seien alle aus eigener Produktion und Verarbeitung. Wie sehr sie sich täuscht! ew

schen unverarbeitetem und verarbeitetem Fleisch (wobei laut ihnen Hamburger und Sandwichbelag zu unverarbeitetem Fleisch gehören) unterschieden, so stieg das Sterberisiko bei Ersterem um 13% und bei Letzterem um 20%. Ausserdem berechneten sie anhand ihrer Daten, wie sich das Sterberisiko verändert, wenn statt rotes Fleisch ein anderes Lebensmittel konsumiert wird. Das Ergebnis war eine Risikoreduktion in allen angenommenen Fällen.

Vorbehalte zur Studie

Generell kann man zu dieser Art von Studien (Beobachtungsstudien) anmerken, dass sie nur auf mögliche Zusammenhänge hinweisen, jedoch nichts über ein Vorliegen von Ursache und Wirkung sagen können. Ausserdem ist das Erfassen von genauen Angaben zur Ernährung sehr schwierig (wer kann schon genau sagen, wie häufig er pro Monat ein bestimmtes Lebensmittel verzehrt, geschweige denn welche Menge), sodass man hier nur von relativ groben Angaben sprechen kann. Hinzu kommt, dass verschiedene Lebensstilfaktoren eine Wirkung auf die Gesundheit haben und es sehr schwierig ist, hier die einzelnen Einflüsse abzugrenzen. Weiter muss man davon ausgehen, dass auch noch unbekannte Faktoren vorhanden sein können. Wegen all dieser Unsicherheiten müssen die berechneten Effekte schon bedeutend sein, damit tatsächlich von einem Zusammenhang ausgegangen werden kann. Eine Erhöhung des Sterberisikos um 13 bzw. 20% ist in dieser Hinsicht nicht aussagekräftig, auch wenn sie statistisch abgesichert ist.

Wie erwähnt, müssen weitere Lebensstilfaktoren, die einen Einfluss auf das Sterberisiko haben können (Rauchen, Gewicht, Bewegung, Krankheiten, andere Lebensmittel u. v. m.), bei den Berechnungen berücksichtigt werden. Dies ist nicht einfach. Sieht man sich die Daten der Studienteilnehmer genauer an, so bemerkt man, dass sich die fünf Gruppen nicht nur im Fleischkonsum unterscheiden. Die Personen mit hohem Fleischkonsum sind öfter Raucher, sie bewegen sich weniger, weisen ein höheres Gewicht auf, leiden häufiger an Diabetes, nehmen weniger Vitamintabletten, dafür häufiger Aspirin ein, trinken häufiger Alkohol und essen energiereicher im Vergleich zu den Personen mit einem tiefen Fleischkonsum. Das heisst sie verfolgen insgesamt einen «ungesünderen» Lebensstil. Dass dies in den Berechnungen vollumfänglich berücksichtigt ist, muss trotz der diesbezüglichen Bemühungen der Forscher angezweifelt werden.

Erstausserlich ist, dass laut den angegebenen Gruppen-Durchschnittswerten die Frauen mehr Fleisch assen als die Männer, was in der Realität normalerweise nicht der Fall ist. Das könnte

auf Mängel bei der Datenerhebung hinweisen. Interessant ist auch die Tatsache, dass in den fünf Gruppen mit zunehmendem täglichem Fleischkonsum die aufgezeichnete Anzahl Todesfälle bei den Männern zuerst abnimmt und dann wieder ansteigt (Gruppe 2 weist eine geringere Anzahl auf als Gruppe 1 bezogen auf 1000 Personenjahre), und das Gleiche auch bei den Frauen der Fall ist, wobei hier Gruppe 3 die geringste Anzahl Todesfälle aufweist. Bei beiden Geschlechtern finden sich hauptsächlich in Gruppe 5 erhöhte Zahlen. Das würde darauf hindeuten, dass für eine optimale Gesundheit der Fleischkonsum nicht zu hoch, aber auch nicht zu tief liegen sollte.

Die Aussage, dass der Ersatz von Fleisch durch andere Lebensmittel das Sterberisiko senkt, basiert nicht auf

Vergleichen zwischen den Studienteilnehmern, sondern rein auf den durchgeführten statistischen Risikoberechnungen. Es handelt sich somit nur um Annahmen und nicht um Tatsachen. Ob diese Empfehlungen berechtigt sind, müsste nun in Versuchen abgeklärt werden.

Als Letztes soll noch erwähnt werden, dass die Resultate nicht so einfach für die Schweiz übernommen werden können. Das Spektrum an Fleischprodukten ist in der Schweiz breiter und anders als in den USA. Des Weiteren unterscheidet sich teilweise die Aufzucht und Fütterung der Tiere und damit die Zusammensetzung des Fleisches. Auch die Konsummengen, die Art der Zubereitung und die bevorzugten Fleischsorten sind nicht die gleichen.

Fazit

Bei der Studie handelt es sich um eine umfangreiche Beobachtungsstudie auf neustem wissenschaftlichem Stand. Der gefundene Effekt auf das Sterberisiko ist jedoch wenig beeindruckend, und insgesamt gesehen gibt es viele Vorbehalte.

Die Ergebnisse der Studie sind deshalb als wenig relevant anzusehen, und eine Panikmache ist auf keinen Fall angebracht. Weiterhin gilt, dass eine abwechslungsreiche Mischkost die Gesundheit am besten unterstützt. Dazu gehört auch täglich eine Portion einer Proteinquelle, was wahlweise Fleisch, Fisch, Eier, Käse usw. sein kann.

Alexandra Schmid
Agroscope Liebefeld-Posieux
ALP-Haras

News vom Hauptvorstand

Sensibles Hormonfleisch

Die Importmenge an Hormonfleisch hat in den letzten Jahren zugenommen. Die saubere Deklaration und Buchführung sowie die korrekte Verwendung sind daher wichtiger denn je.

Die Vorgeschichte ist bekannt: Um die eigene Rindfleischproduktion zu schützen, verhängte die EU ein Importverbot für hormonbehandeltes Rindfleisch, obwohl dieses gesundheitlich unbedenklich ist. Die USA als Hauptexporteur protestierten bei der WTO, die das Vorgehen der EU als Verstoß gegen internationale Verträge qualifizierte und entsprechende Strafzölle verhängte, die durch die EU nach wie vor in beträchtlichem Ausmass zu entrichten sind und auch andere Wirtschaftszweige betreffen. Die Schweiz beschloss damals, sich nicht am Importverbot von Hormonfleisch zu beteiligen. Um zu vermeiden, dass solches über die Schweiz in die EU gelangt, konnte das Bundesamt für Veterinärwesen (BVET) in intensiven Verhandlungen für die Schweizer Fleischwirtschaft erreichen, dass der Import von Hormonfleisch in die Schweiz gleichwohl möglich ist, wenn gewährleistet ist, dass Importeure, Zwischenhändler und Metzgereien es als solches deklarieren, sauber über Ein- und Ausgänge Buch führen und die Abgabe von Teilen und Abschnitten nur durch Einzelhandelsbetriebe direkt an die Konsumenten erfolgt. Die EU hat dabei von den Schweizer Behörden das Recht erhalten, Kontrollen in Schweizer Betrieben durchzuführen, um sicherzustellen, dass kein Hormonfleisch über die offene Grenze in die EU weiterverkauft wird. Dies, obwohl eine solche Praxis wirtschaftlich unsinnig wäre: Wegen der sattem bekannten Versteigerungskosten, die

beim Import in die Schweiz anfallen, ist das in die Schweiz importierte amerikanische Fleisch viel zu teuer, um überhaupt auf dem EU-Markt verkauft werden zu können.

Das BVET sensibilisiert

Kürzlich hat das BVET den SFF und die Importeure zu einer Sitzung eingeladen. Das Bundesamt wollte die beteiligten Kreise darüber informieren, dass sich die Hormonfleischimporte seit deren Einführung erhöht haben und neben den ursprünglichen Importländern USA und Kanada zunehmend auch Hormonfleisch aus Australien importiert wird. Obwohl sowohl die Mengen wie auch die Herkunftsländer Diskussionsgegenstand in den damaligen Verhandlungen mit der EU waren, wurden sie nirgends festgeschrieben. Das BVET wollte die Branche dennoch dafür sensibilisieren, dass mit den steigenden Importen an Hormon-

fleisch die Einhaltung einer sauberen Rückverfolgbarkeit sowie der Verwendungsverpflichtung besonders für die Verkaufsstellen auf der Stufe 3 (Restaurants, Hotels, Metzgereien) und 4 (vor allem genossenschaftlich organisierte Abholmärkte) noch wichtiger wird, nachdem sich die Einhaltung der genannten Vorgaben auf den Stufen 1 (Importeure) und 2 (Zwischenhändler) gut eingespielt hat.

Diese Thematik bildete einen der Hauptpunkte der letzten Hauptvorstandssitzung. Das Leitungsgremium des SFF empfiehlt allen Fleischfachgeschäften und Händlern, der verlangten administrativen Arbeit grosse Bedeutung zuzumessen und auch weiterhin keine Laxheit im Umgang mit Hormonfleisch zu zeigen. Sollte man nämlich auf Nachlässigkeiten stossen, dann droht der Fleischbranche unnötiges Ungemach.

ew



Beim Hormonbeef sind Deklaration und Buchführung besonders wichtig.