

Unter diesem provozierenden Motto organisierte die Regionalvereinigung Ardennen-Namür Ende des Jahres 2012 einen Diskussionsabend, den etwa 300 Personen besuchten. An diesem Abend kam es zu einem informationsreichen Meinungsaustausch zwischen Verbrauchern und Leuten eines beruflichen Sektors, der sich regelmäßig heftigen Angriffen ausgesetzt sieht. Zum Abschluss der Tagung wurden verschiedene Zubereitungen mit Fleisch regionaler Rinderrassen angeboten. L. S.

Angesichts der häufigen Meldungen über die negativen Folgen des Rindfleischverzehrs für die menschliche Gesundheit und die Umwelt, haben die Züchter der Regionalvereinigung Ardennen-Namür die Metzger ihrer Gegend um Mitarbeit gebeten, die denn auch prompt diesen Themenabend mit organisierten. Neben dem Erfolg einer regen Teilnehmerzahl war die Anwesenheit einer sehr hohen Zahl von Verbrauchern in der Zuhörerschaft ein weiterer Grund zur Zufriedenheit für das Züchterkomitee und ihren Präsident Francis Debry. Eingeleitet wurde der Abend von Professor Yves Beckers, von der zootechnischen Einheit Gembloux Agro-Bio Tech, Universität Lüttich.

## Einige Begriffe aus der Diätlehre

Die Nahrungsmittel setzen sich aus Nährstoffen zusammen (Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Mineralien, Vitamine, ...), begann Yves Beckers. Diese Nährstoffe garantieren nicht nur den Erhalt eines normalen Gesundheitszustandes sondern ermöglichen auch verschiedene Lebensaktivitäten wie das Wachstum, die Schwangerschaft oder die Milchproduktion. Wie in Abb. 1 dargestellt, hängt der Nährstoffbedarf ab vom Alter, dem Geschlecht und der physischen Aktivität.

Unter Ernährungsgleichgewicht versteht man die Anpassung der Nährstoffzufuhr an den Bedarf über ein breitgefächertes Lebensmittelangebot. Dabei wird die Ernährungsbilanz für eine bestimmte Periode (eine Woche und mehr) erstellt. Ein weiterer natürlicher Mechanismus ist die Bildung von Körperfett, welches eine Energiereserve darstellt, die bei Bedarf angezapft werden kann. Die Nährstoffpyramide (Abb. 2) stellt die Empfehlungen für eine ausgeglichene Nahrungszusammensetzung dar. Die in der Spitze der Pyramide befindlichen Nahrungsmittel sollten in kleinerer Menge verzehrt werden und jene, die sich an der Basis befinden, sollten häufiger und in größerer Menge aufgenommen werden.

Das Fleisch nimmt eine Zwischenstellung ein. Es bietet schon etliche Trümpfe. So stellt es eine Quelle von Protein sehr hoher biologischer Wertigkeit dar, enthält Vitamin B12 und Spurenelemente (die sehr wichtig sind) in gut assimilierbarer Form. Es wird empfohlen, regelmäßig rotes Fleisch vom Rind, Schwein oder Schaf (je Woche 300 - 500 gr in gekochtem Zustand) in Abwechslung mit weißem Fleisch (Geflügel), Fisch und Eiern zu sich zu nehmen. In Belgien beträgt der durchschnittliche wöchentliche Verzehr

von gekochtem Rindfleisch 192 gr/Woche je Einwohner, was man als sehr angemessen bezeichnen kann. Das Fett ist der energiereichste Nährstoff (9,1 kcal/g gegen 4,0 für das Protein und die Kohlenhydrate). Die gesättigten Fettsäuren (die v.a. in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft zu finden sind) sollte man vermeiden. Die ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (die v.a. in pflanzl. Nahrungsmitteln sind) sind der Gesundheit förderlich. Die gesättigten Fette sollten weniger als 10 % der Fettzufuhr darstellen, die einfach ungesättigten mindestens 10 % und die mehrfach ungesättigten von mindestens 5 % bis höchstens 10 %. Das Verhältnis Omega 6/Omega 3 (zwei verschiedene Familien von Fettsäuren) sollte 5 betragen.

## Ist Fleisch eine Ursache für Zivilisationskrankheiten?

Laut Yves Beckers schätzt die FAO dass im Jahr 2020 Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes und v.a. Herz-Kreislauf-Probleme der Grund für 75 % der Todesursachen sein werden! Verschiedene Forscher gehen davon aus, dass ein Zusammenhang besteht zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und diesen Zi-

# Soll man noch Rindfleisch essen?



Angesichts der regen Teilnehmerzahl sowie der Anwesenheit einer sehr hohen Zahl von Verbrauchern kann man sagen, dass die Züchtervereinigung gemeinsam mit den anderen Initiatoren des Abends ihr Ziel erreicht hat.



*Eine gute Gesundheit ist also vor allem eine Sache der ausgeglichenen Ernährung, die sich aus einer breitgefächerten Lebensmittelauswahl zusammensetzt, in der das rote Fleisch einen berechtigten Platz einnimmt, wiederholte Yves Beckers.*

*Mittels solcher Initiativen für mehr Nähe zum Kunden haben die Produzenten die Möglichkeit, in engere Kontakte zu den Verbrauchern aufzubauen.*

vilisationskrankheiten. Zudem wird eine zu hohe Energiezufuhr in Form von Fetten, v.a. von schlechtem Fett (d.h. gesättigten Fettsäuren), in der Nahrung kritisiert.

Für zahlreiche Lobbyisten ist der Verantwortliche also gefunden: das Rindfleisch. Es genügt, im Internet eine Suche unter dem Schlüsselbegriff "Verzehr von Rindfleisch" zu starten und schon findet man eine Fülle von Informationen die einen Zusammenhang zwischen rotem Fleisch, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs herstellen.

## Doch diese Sichtweise ist sehr nuanciert zu betrachten

Das Fleisch soll also die Ursache für all diese Übel sein? Wie sieht es denn in Wirklichkeit aus? Die Vergreisung sowie die allgemeine Übergewichtigkeit der Bevölkerung erklären die Entstehung der Zivilisationskrankheiten. Unser Lebensstil führt dazu, dass wir mehr Energie über die Nahrung aufnehmen als unser Körper in Wirklichkeit braucht. Hinzu kommt unsere mehr und mehr sesshafte Lebensweise. So wurde festgestellt, dass wir uns drei Mal weniger bewegen als unsere Großeltern.

Der Verbraucher wird auch oft von der Nahrungsmittelindustrie in die Irre geführt. So versteckt sich neben dem sichtbaren Fett noch sehr viel Fett in unserer Nahrung (als Geschmacks- und Gleitstoff). Das rote Fleisch ist mit Sicherheit nicht das einzige in Frage zu stellende Nahrungsmittel, umso mehr als das in Belgien erzeugte Fleisch eher mager als fett ist!

Doch es bleiben verschiedene spezifischere Argumente. So liest man öfters, dass die Fleisch verzehrenden Personen gegenüber den Vegetariern ein höheres Risiko eingehen, Opfer von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu werden.

Für Yves Beckers sind diese Schlussfolgerungen dennoch zu nuancieren, denn diese Studien berücksichtigen nicht alle Unterschiede zwischen den beiden Personengruppen. So sind die Vegetarier allgemein mehr auf ihre Gesundheit bedacht und achten infolgedessen mehr auf Lebenshygiene, z.B. indem sie eine regelmäßige physische Aktivität ausüben. Die Eskimos verzehren enorme Mengen an Fett und leiden dabei wenig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, betont Yves Beckers des Weiteren. Die Fette, die aus langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen, haben sogar positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System sowie die Gehirnaktivität (bei alten Personen).

Eine relativ aktuelle Studie aus den USA bezieht sich auf gesunde und Risikopatienten zwischen 20 und 70 Jahren sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denselben wurden Mahlzeiten vorgesetzt, die einerseits teilweise aus magerem und fettem Rindfleisch (bis zu 380 gr/Tag) und andererseits aus Hähnchen oder Fisch (bis zu 500 gr/Tag) bestanden. Die ermittelten Blutwerte zeigen in beiden Fällen eine Abnahme des Gesamtcholesterins, des guten wie auch des schlechten sowie der Triglyceride.

Aus englischen Studien geht hervor, dass bei ausgeglichener Ernährungsweise rotes, mageres Fleisch eine positive Rolle in der Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen kann, selbst bei Personen, die schon Probleme dieser Natur erlebt haben. Auch lassen sie Zweifel aufkommen an der Beziehung zwischen Fleischverzehr und Krebsanfälligkeit. Diese Forscher verlegen die obere, nicht zu überschreitende Grenze beim Fleischverzehr sogar auf 150 gr/Tag (frisch und verarbeitet).

Unterdessen räumt Yves Beckers ein, dass zahlreiche Forscher sich Fragen stellen bezüglich der Folgen der Konservierung des Fleisches mittels eines anderen

## Den Kontakt zum Verbraucher suchen

Gibt es Qualitätsunterschiede zwischen dem Fleisch aus dem Supermarkt und der Metzgerei? Stammt das in den Supermärkten der Städte angebotene Fleisch wirklich von Tieren in Käfighaltung?

Ist es normal, dass die Tiere nicht mehr auf die Weide gelassen werden?

Sind die Erzeugnisse von Tieren, die nicht mehr auf die Weide gehen, von minderer Qualität?

Wo findet man noch Steaks mit viel Geschmack?

Warum schließen so viele Metzger ihren Laden?

Ist das Bio-Fleisch gesundheitlich besser?

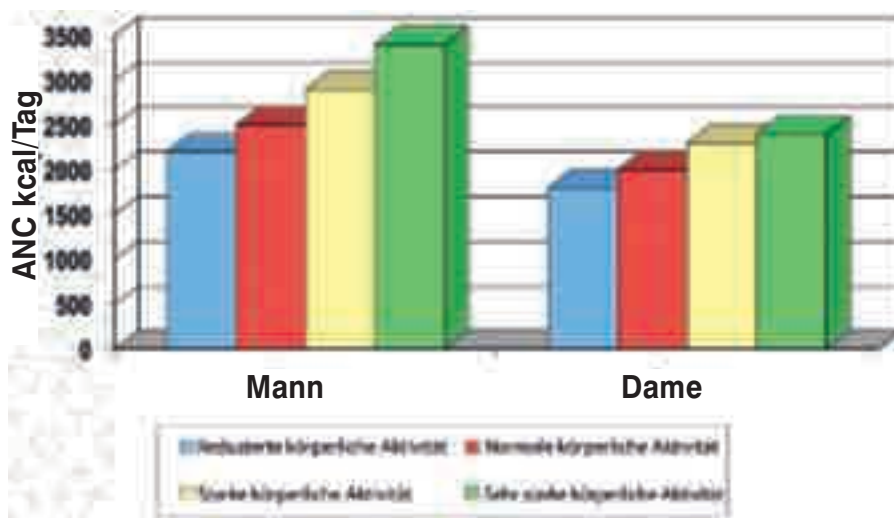
Die zahlreiche Anwesenheit von Verbrauchern und die Fragen, die sie Yves Beckers stellten, sind Zeugnis für das Interesse, welches der Ernährung beigemessen wird, aber auch für den mangelnden Bekanntheitsgrad der Erzeugerkette und ihrer Entwicklung. Die gezielten Informationen, die von bestimmten Anti-Fleisch-Lobbyisten in die Welt gesetzt werden, riskieren daher, Spuren in den Köpfen zu hinterlassen. Dabei ist es das Verbraucherverhalten, sei es überlegt oder beeinflusst, welches die Entwicklung der Erzeugerkette steuert. Dieser Abend bestätigt deshalb, dass es für den Sektor dringend nötig ist, insbesondere für die Erzeuger, den Kontakt zum Verbraucher zu suchen, insbesondere über solcherlei Initiativen für mehr Kundennähe. Gratulation den Züchtern der Regionalvereinigung.

## Schaden Wiederkäuer der Umwelt?

Rinder sind ebenfalls Ziel zahlreicher Attacken bezüglich ihres Einflusses auf die Umwelt (großer Wasserverbrauch, Umweltverschmutzung durch Nitrate, Ausstoß von Treibhausgasen, ...). Manche der vorgebrachten Anschuldigungen werden jedoch von der Fachwelt in Frage gestellt, denn das Problem ist äußerst komplex und die Berechnungsmethoden noch zu simpel und ungenau, erinnerte Yves Beckers. Die Wiederkäuer spielen nämlich ebenfalls eine wichtige Rolle um nicht zu sagen, sie sind unentbehrlich für die Gestaltung und den Unterhalt der Landschaft. 50 % der Fläche in Wallonien dient landwirtschaftlichen Zwecken und die Hälfte dieser landw. genutzten Fläche ist von Grünland bedeckt. Die Rinder sind ebenfalls bedeutende Umwandler von Sonnenenergie (Photosynthese) in Energie, die der Mensch verwenden kann.

Verfahrens als des Tiefgefrierens oder der Zubereitung mittels Braten über längere Dauer und bei hoher Temperatur (wie beim Grillen) auf die Entstehung chronischer Krankheiten wie Krebs.

## Energiebedarf je nach Geschlecht und Intensität der Körperaktivität



## Schlussfolgerung

Für Yves Beckers ist das Rindfleisch also sehr wohl noch aktuell. Kürzlich veröffentlichte Studien entkräften die Argumente, die eine Beziehung zwischen dem Konsum von rotem Fleisch und Gesundheitsproblemen sehen. Eine gute Gesundheit setzt an erster Stelle eine ausgeglichene Ernährung voraus, die sich aus unterschiedlichen Nahrungsmitteln zusam-

men setzt. Hier hat das rote Fleisch auf jeden Fall seinen Platz, die Menge sollte sich jedoch nach dem Bedarf richten. Die Art der Konservierung, Zubereitung und Erhitzung des frischen Fleisches dagegen sollten noch besser erforscht werden. Angesichts der ständigen Angriffe, denen sich der Fleischsektor ausgesetzt sieht, täte dieser gut daran, eine noch strukturiere Verkaufsförderung zu betreiben.

## Die Ernährungspyramide

