

Sieben Wochen BEWUSST(er)

Faktencheck Fleisch

„Der Mensch ist kein Beilagenesser“¹, sagt Heinz Strunk in seinem Buch „Fleisch ist mein Gemüse“.

Ist Fleisch also wirklich „in aller Munde“? Für viele Menschen ist es nach wie vor ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Ob Fleisch oder auch andere tierische Produkte – es gehört zum täglichen Speiseplan dazu.

Vegetarier und Veganer hingegen verzichten aus unterschiedlichen Gründen auf Fleisch bzw. tierische Produkte. Viele haben sich länger mit ihrem Fleischkonsum auseinandergesetzt und sind zur Erkenntnis gekommen, dass es Gründe gibt, auf tierische Produkte zu verzichten.

Weniger oder kein Fleisch zu essen hat zahlreiche Vorteile wie günstigere Blutdruckwerte, geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, seltener Übergewicht und Diabetes. Auch die Diskussion um den Klimaschutz und das Tierwohl spielen bei einem Fleischverzicht eine Rolle.²

Ziel der Aktion „Sieben Wochen BEWUSST(er)“ ist es nicht, alle Teilnehmenden zu Vegetariern oder Veganern zu machen. Grundsätzlich kann aber vielleicht der kurzzeitige Verzicht auf Fleisch in einen maßvollen Konsum münden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, Fleisch und Wurst in Maßen zu sich zu nehmen – 300 bis 600 Gramm pro Woche, plus ein- bis zweimal pro Woche Fisch. Vegetarier und Veganer sollten darauf achten, dass sie ihre Lebensmittel ausgewogen zusammenstellen, um einen Mangel an wichtigen Nährstoffen zu vermeiden.³

Machen Sie den Versuch! Es gibt leckere fleischlose Rezepte, die einfach und schnell nachzukochen sind. Testen Sie, welche tolle Gemüsesorten es gibt und wie man mit Gewürzen und interessanten pflanzlichen Ölen mal ganz neue Ideen kreieren kann.

Und dann merkt man auch, dass man durchaus zum „Beilagenesser“ werden kann.

Martina Engelhard-Oxe

Fachstelle für Suchtprävention
Drogen- und Suchtberatungsstelle
Haldensleben

03904 6685850
praevention-hdl@web.de

Marieluise Brauer & Janina Pfennig

Amt für Gesundheit und
Verbraucherschutz
SB Öffentlicher Gesundheitsdienst

03904 7240-2551
gesundheit@landkreis-boerde.de

¹ Strunk, Heinz (2004): Fleisch ist mein Gemüse. Eine Landjugend mit Musik. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch

² Gesund.bund.de: Gesunde Ernährung: Ausgewogen und abwechslungsreich. Im Internet: <https://gesund.bund.de/gesunde-ernaehrung>. Abgerufen am 20.03.2023

³ Vgl. ebd.