



ABSTRACT

Milch und Fleisch: Sind tierische Lebensmittel ernährungsphysiologisch notwendig?

Bernhard Watzl, Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe

Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen haben die Ziele, Orientierung für die bedarfsgerechte Nährstoffversorgung zu geben sowie gleichzeitig zur Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen beizutragen. Die Fragen, wie viel tierische Lebensmittel und besonders wie viel Fleisch ernährungsphysiologisch erforderlich bzw. sinnvoll sind, sind Gegenstand der aktuellen wissenschaftlichen Diskussion. Milch und Fleisch enthalten wichtige Nährstoffe wie essenzielle Aminosäuren, Vitamine (B₁₂), Mineralstoffe (Calcium) und Spurenelemente (Eisen, Zink, Jod), damit tragen sie zu einer gesundheitsfördernden Ernährung bei. Vitamin B₁₂ wird ausschließlich über tierische Lebensmittel aufgenommen. Aus diesem Grund empfehlen internationale Ernährungsinstitutionen die regelmäßige Zufuhr von Milch und daraus hergestellten Milchprodukten sowie von Fleisch. Auch die „10 Regeln der DGE“ sprechen sich für den täglichen Verzehr von Milch und Milchprodukten aus. Fleisch und Fleischerzeugnisse können hingegen neben ernährungsphysiologisch günstigen auch ungünstige Stoffe enthalten. Deshalb sollten Fleisch und Wurst nicht täglich und in insgesamt deutlich geringeren Mengen als derzeit in Deutschland üblich verzehrt werden.

Die epidemiologischen Daten deuten darauf hin, dass der übliche Verzehr von Milch und Milchprodukten mit einem leicht geringeren Risiko für eine Reihe von Erkrankungen im Zusammenhang steht und sich somit positiv auf die Gesundheit auswirkt. Zu diesen Erkrankungen, die bei einem üblichen, moderaten Verzehr im Vergleich zu einem geringen oder keinem Verzehr seltener auftreten, zählen Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Knochengesundheit sowie Dickdarmkrebs. Im Gegensatz dazu wurde ein leicht erhöhtes Erkrankungsrisiko für Prostatakrebs bei einem hohen Verzehr beobachtet. Die aktuelle Bewertung des WCRF aus dem Jahr 2018 geht von einer „limited“ Evidenz für ein erhöhtes Prostatakrebsrisiko aus.

Fleischerzeugnisse und Wurstwaren enthalten, unabhängig von der Fleischart, eine Reihe von Inhaltsstoffen, die risikoe erhöhend für eine Reihe von ernährungsmitbedingten Erkrankungen wirken. Ein Ernährungsmuster mit einem hohen Verzehr von Fleisch/Wurst ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Dickdarmkrebs und Diabetes mellitus Typ 2 assoziiert. Für verschiedene Inhaltsstoffe, besonders in rotem Fleisch (roh und erhitzt), wird eine kausale Beteiligung in der Auslösung bzw. Entstehung dieser Krankheiten diskutiert.

Journalistenseminar der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
**Von der Forschung zur Empfehlung –
Aktuelle Ernährungsempfehlungen der DGE**
am 9. Dezember 2019
im Gästehaus der Universität Hamburg



Allerdings fehlen bis heute Daten aus humanen Interventionsstudien, welche die postulierten Mechanismen konsistent belegen.

Der aktuelle ernährungsphysiologische Forschungsstand lässt den Schluss zu, dass der Verzehr tierischer Lebensmittel zu einer gesundheitsfördernden Ernährung beitragen kann, dass für eine solche Ernährung jedoch Fleisch nicht erforderlich ist. Letztendlich sind Qualität sowie Verzehrmenge entscheidend für die gesundheitliche Bewertung von Fleisch in der Ernährung.

Kontakt

Prof. Dr. Bernhard Watzl
Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung
Max Rubner-Institut
Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel
Karlsruhe
bernhard.watzl@mri.bund.de