

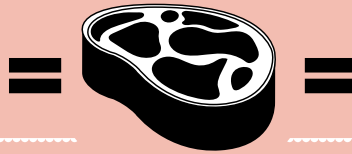
WENIGER FLEISCH ESSEN

FLEISCH LIEFERT PROTEINE UND EISEN. JA, ABER...

Worin findet man eine ähnliche Menge an Eisen (3,6 mg)⁵⁻⁶?

Täglicher Eisenbedarf: *

- Männer, postmenopausale Frauen, Kinder: 8-12 mg/Tag.
- Menstruierende/schwangere Frauen: 16/30 mg/Tag



Worin findet man eine ähnliche Menge an Protein (45 g)⁵⁻⁶?

Täglicher Bedarf an Protein:

- 1 g/kg Körpergewicht/Tag
- also 60 g für eine Person mit 60 kg Körpergewicht

140 g gekochte Pilze

0,15 kg CO₂eq**



ODER

150 g Kichererbsen oder 180 g rote Kidneybohnen

0,19 kg CO₂eq**



ODER

190 g Spinat

0,2 kg CO₂eq**



ODER

66 g Linsen (Trockengewicht)

0,91 kg CO₂eq**



150 g gekochtes/gebratenes Rindfleisch

5,14 kg CO₂eq**

SCANNEN SIE HIER, UM MEHR ZU ERFAHREN



* Die Eisenaufnahme ist von verschiedenen Parametern abhängig.

160 g Linsen (Trockengewicht)

0,15 kg CO₂eq**



ODER

250 g Fisch

2,2 kg CO₂eq**



ODER

290 g Tofu

0,18 kg CO₂eq**



ODER

230 g Kichererbsen (Trockengewicht)

0,23 kg CO₂eq**



VORTEILE FÜR DIE GESUNDHEIT

Senkung der Sterblichkeitsrate

Eine Reduktion des Konsums von rotem Fleisch auf nur eine halbe Portion pro Tag (ca. 42g) kann folgende Effekte haben:

Vermeidung von

7,6% der vorzeitigen Todesfälle bei Frauen

Vermeidung von

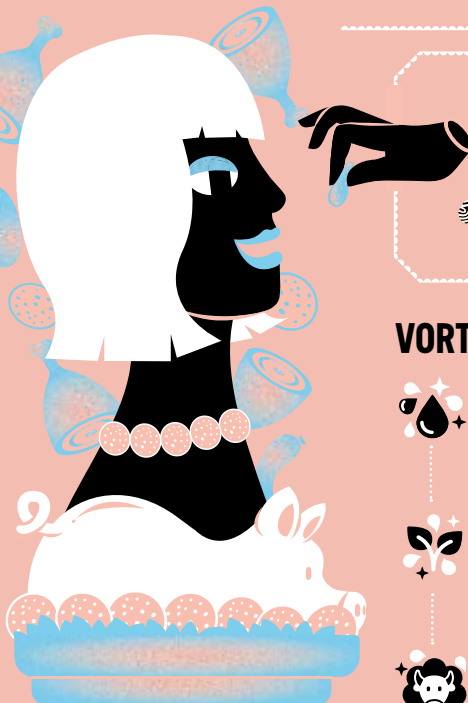
9,3% der vorzeitigen Todesfälle bei Männern²

Weniger Hackfleisch, Wurstwaren oder Würstchen zu essen bedeutet:

42% geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen³

18% geringeres Risiko für Darmkrebs⁴

19% geringeres Risiko für Diabetes



Worin findet man Vitamin B12?

Täglicher Bedarf: 4-5 µg/Tag⁵⁻⁶

100 g Fisch (5 µg)

30 g Käse (0,5 µg)

2 Eier (1,6 µg)



VORTEILE FÜR DIE UMWELT



Verringerter Wasserverbrauch und verbesserte Wasserqualität

Landwirtschaft und Viehzucht verbrauchen mehr Süßwasser als jede andere menschliche Tätigkeit. Darüber hinaus verschmutzen tierische Abfälle und Düngemittel das Grundwasser erheblich.



Schutz der Biodiversität

Die Umwandlung von Land in Weideflächen sowie der Getreideanbau zur Tierfütterung beeinträchtigen die Biodiversität erheblich.



Reduktion der Treibhausgase

Rinder stossen bei ihrer Verdauung Methan und damit erhebliche Mengen an Treibhausgasen aus.

DAS NACHHALTIGE REZEPT

- ◆ Beschränken Sie den Fleischkonsum auf 2-3 Mahlzeiten pro Woche, davon maximal eine Mahlzeit mit rotem Fleisch.
- ◆ Ersetzen Sie Fleischportionen durch die oben genannten Alternativen.
- ◆ Bevorzugen Sie lokale, freilaufende Tierhaltung.

Wann sollte man das Thema Fleischkonsum ansprechen?

Insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Diabetes, bei der Einführung von Beikost für Säuglinge oder zur Vorbeugung von Darmkrebs.

REFERENZEN

1. Benning R. Fleischatlas: Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. 1. Auflage. Chemnitz C, éditeur. Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung; 2021, p. 50.

2. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, et al. Red Meat Consumption and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies. Arch Intern Med. 2012;172(7):555-563.

3. Micha R, Wallace SK, Mozaffarian D. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Circulation. 2010 Jun 1;121(21):2271-83.

4. OMS. Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée. 2015. Disponible sur : <https://www.who.int>

5. Société suisse de nutrition (<https://www.sge-ssn.ch/fr/>).

6. Base de données suisse de valeur nutritive (<https://valeursnutritives.ch/fr/>).



UNIVERSITÉ DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE



REVUE MÉDICALE SUISSE



KHM CMRP CMB
KOLLEGE FÜR MEDIZINISCHES RECHEN
KOLLEGE FÜR MEDIZINISCHES RECHEN

