

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**



150 g Kichererbsen oder
180 g rote Kidneybohnen

0,19 kg CO₂eq**

190 g Spinat

0,2 kg CO₂eq**

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**



250 g Fisch

2,2 kg CO₂eq**

290 g Tofu

0,18 kg CO₂eq**

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

DAS NACHHALTIGE REZEPT



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.

- ◆ 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 CMPR CMB
KOLLEGE FÜR MEDIZINISCHES
UND CHIRURGISCHES
MANAGEMENT

