

Fleischkonsum

Ernährung ist wohl eine der emotionalsten Debatten von allen. Wir wollen uns heute unter anderem mit dem Fleischkonsum in Deutschland beschäftigen.

In Zahlen: Insgesamt verbrauchen die Deutschen pro Kopf im Jahr 88kg Fleisch, rund 60kg davon zum Eigenverzehr¹. Das weltweite Mittel des Fleischkonsums liegt bei gut 40kg pro Kopf.² Welche Auswirkungen hat Fleischkonsum und lohnt sich ein Verzicht auf Fleisch?

Insgesamt ist der Bedarf nach Fleisch viel zu hoch, um diesen allein mit Bio-Farmen zu decken. Die hohe Nachfrage resultiert in Monsterfarmen in denen Massentierhaltung herrscht. Lebewesen werden zur Massenware umfunktioniert.³ Der Guardian bezeichnete diese industriellen Farmen mal als schlimmstes Verbrechen der Geschichte.⁴ Wer nicht darauf achtet, wo sein Fleisch herkommt und gerne billig kauft, fördert Massentierhaltung, in der Tiere unter schlimmsten Umständen gemästet werden. Wer Bio-Produkte kauft, unterstützt zwar die Konzerne nicht, die für Massentierhaltung zuständig sind, wirkt dem Problem des zu hohen Fleischkonsums aber nicht entgegen.

Schauen wir uns jetzt die Auswirkungen auf die Gesundheit an. Vegetarier erkranken weniger an Krebs, haben tiefere Blutdruckwerte und leiden weniger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und unter Übergewicht.⁵ Vermutlich hängt das aber auch damit zusammen, dass Vegetarier insgesamt mehr Sport machen und genauer auf ihre Ernährung achten.

Fleisch liefert aber durchaus wichtige Nährstoffe. Rindersteak zum Beispiel hat einen hohen Eiweißgehalt von 30g Eiweiß pro 100g Steak. Schweinefleisch liefert wiederum liefert beispielsweise viele B-Vitamine. Bezüglich des Vitamins B12 ist Fleisch sogar Hauptlieferant.⁶

Trotzdem sagt Ernährungswissenschaftler Markus Keller (Zitat): „Alle Studien zeigen, dass man mit einer vernünftig zusammengestellten vegetarischen Ernährung seinen Nährstoffbedarf wunderbar decken kann. Und im Gegenteil, bei manchen Nährstoffen sogar deutlich besser versorgt ist als so mancher Fleischesser. [...] Eine vernünftig zusammengestellte vegetarische Ernährung liefert viel mehr pflanzliche Lebensmittel.“ (Zitat Ende).⁷ Lediglich B12 stellt besonders für Veganer ein Problem dar, da es in ausreichenden Mengen eigentlich nur über tierische Produkte aufzunehmen ist.⁸ B12-haltige Zahnpasta oder andere Produkte können einem B-12 Mangel aber entgegensteuern.

Auch auf die Umwelt hat Fleischkonsum Auswirkungen. So muss extrem viel Weidefläche für die Tiere oder zum Anbau von Futtermitteln gerodet werden. Das geschieht vor allem in

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36573/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-fleisch-in-deutschland-seit-2000/>

² <http://www.weltagrabericht.de/themen-des-weltagraberichts/fleisch-und-futtermittel.html>

³ <http://www.stern.de/genuss/trends/fleisch-und-massentierhaltung--warum-wir-aufhoeren-sollten--es-zu-essen-6511416.html>

⁴ <https://www.theguardian.com/books/2015/sep/25/industrial-farming-one-worst-crimes-history-ethical-question>

⁵ <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/vegetarier/index.html>

⁶ https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/edeka-wissen/fleisch/naehrstoffe_1.jsp

⁷ <http://www.br.de/themen/ratgeber/inhalt/ernaehrung/vegetarier-fleischesser-gesuender100.html>

⁸ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-b12-ia.html>

Entwicklungsländern. Auch der Regenwald fällt dem Fleischkonsum zum Opfer. Dazu ist der Wasserverbrauch für die Fleischproduktion enorm hoch.⁹ Die Sendung Planet Wissen vom Ersten führt den Vergleich an, dass ein Kilo Fleisch so viel Wasser verbraucht wird, wie eine Person für ein ganzes Jahr Duschen verbraucht.

Außerdem ist Methangas, das bei der Verdauung einiger Tiere entsteht, umweltschädlich. Massentierhaltung fördert also unter anderem den Klimawandel.¹⁰

Neben eventuellen ethischen Aspekten, die wir im Folgenden natürlich auch diskutieren werden, gibt es also noch eine Menge andere Argumente, die für einen Verzicht von Fleisch sprechen.

⁹ <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/vegetarier/index.html>

¹⁰ <https://www.tagesschau.de/klima/hintergruende/klimalandwirtschaft100.html>