

Experte: „Kein Mensch braucht Fleisch“

Vegetarier leben länger, heißt es in Studien. Tierische Fette aus Kotelett und Co. führen verstärkt zu Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Gicht

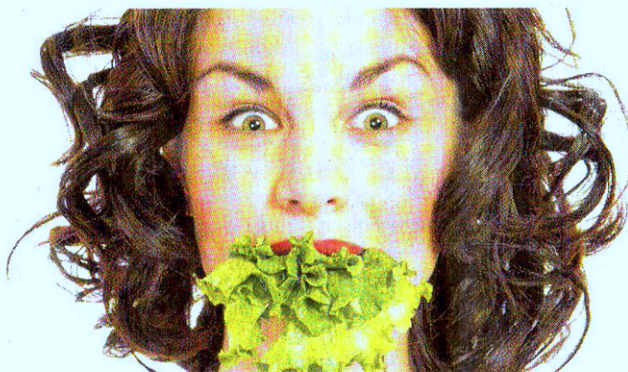
Von Petra Koruhn

Bochum. Ein Magermilchquark mit frischem Obst zum Frühstück, einen Salat mit Schafskäse zum Mittag und abends Tomaten mit Basilikum – ein Speiseplan, der längst nichts Exotisches mehr hat. Besonders Frauen setzen auf Salatvarianten mit Basilikum- oder Senfessig, manche können sich gar nicht mehr vorstellen, dem Rinderhack vor Rucola den Vorzug zu geben.

Ernährungs-Gurus legen ihre Hand für Chicorée und Co ins Feuer: Wer also braucht noch Schwein, Rind, Ente oder Huhn? Doch kann es gesund sein, auf das zu verzichten, was seit Urzeiten als Rezept für Wohlgenährtheit dient? 60 Kilo vertilgt der Mensch im Jahr, in den 50er-Jahren war es nur die Hälfte.

Ohne Tier auf dem Teller ist der Mensch also kein Mensch? Keineswegs, sagt der Ernährungs-Experte Thomas Hulisz aus Bochum. „Man kann ohne Probleme fleischlos leben. Milchprodukte reichen völlig aus“, sagt der Leiter des Adipositas-Zentrums der Bochumer Augusta-Krankenanstalten.

Eine Erkenntnis, deren Gültigkeit



Wenn es um Vitamine geht, muss es nicht immer Kotelett sein.

FOTO: ALEXEY AVDEEV

SERIE

Unser Fleisch

1. Vegetarier, Veganer, Frutarier und Co.
2. Einkaufen wie ein Veganer
3. Woher kommt das Fleisch?
- 4. Wie gesund ist Fleischverzicht?**
5. Die Lust auf Schinken und Steak
6. Fleisch und Klima

durch zahlreiche Studien belegt ist. Bei Vegetariern, so das Ergebnis einer Analyse der großen europäischen Ernährungsstudie Epic (European Prospective Investigation into

Cancer and Nutrition), sinkt das Risiko deutlich, an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße zu leiden oder daran zu sterben. Auf der richtigen Spur befinden sich so genannte „Ovo-Lacto-Vegetarier“, die alles essen außer toten Tieren. Die Nährstoffe, die durch den Verzicht auf Fleisch entgehen, ersetzen Milchprodukte. „Und reichlich Eisen komme vom grünen Blattgemüse. Auch Vitamin B12 steckt genug in Milchprodukten“, sagt Hulisz.

Aber was ist mit Kindern und Jugendlichen im Wachstum, die lange Zähne kriegen, wenn ihnen statt des

Wiener Schnitzels gedünstete Paprikaschoten aufgetischt werden? Lechzen sie nicht geradezu nach dem Stück Fleisch, das trotz aller Lebensmittelskandale zum guten Ton gehört? „Auch Kinder und Jugendliche, die einen erhöhten Nährstoffbedarf haben, können sich mit Milchprodukten wichtige Nährstoffe zuführen.“ Aber: Fleisch sättigt gut, und das Sättigungsgefühl halte lange vor. Einmal pro Woche sei Fleisch ohnehin kein Problem.

Laut neuerer Studien sind Vegetarier schlanker, gesünder und leben länger als Fleischliebhaber. Die Zivilisationserkrankungen wie hoher Blutdruck, Diabetes oder Gicht tauchen seltener auf. Auch sollen sie seltener an Krebs erkranken.

Das Problem am Tier sei das tierische Fett, das zu Ablagerungen in den Gefäßen führe. Deshalb gibt Hulisz den pflanzlichen Fetten den Vorzug und hält auch Margarine der Butter für überlegen. Doch Vorsicht: „Es gibt einige Hinweise aus Studien, dass so genannte Sterine zur Cholesterinsenkung in Margarinen auch in geringen Dosen zu Gefäßkomplikationen, zum Beispiel am Auge führen können.“