

## 9. Lebensmittel aus Geflügel sind nachhaltig und gesund

Leben und Gesundheit sind ohne ausgewogene Ernährung nicht möglich. Diese besteht beim Menschen in seiner Eigenschaft als Omnivore (lat. Allesfresser) in der Regel aus einer gesunden Mischung von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, die alle benötigten Nährstoffe, Vitamine etc. liefern.

Geflügelfleisch kann durch viel hochwertiges Eiweiß (18 – 24 %), Vitamine und Mineralstoffe einen wertvollen Beitrag leisten. Dieses Eiweiß enthält nahezu alle Aminosäuren, die Homo Sapiens zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigt. Darüber hinaus kann das Muskelfleisch von Geflügel als mager bzw. fettarm eingestuft werden. Ein Beispiel: 100 g Putenbrustfilet enthalten nur 1 g Fett. Besonders positiv ist, dass Geflügelfett nur einen relativ geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren aufweist und stattdessen viele ungesättigte Fettsäuren liefert. Dies wird sowohl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als auch von der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) empfohlen.

Nicht empfohlen wird dagegen von der DGE eine rein vegane Ernährung – aufgrund der damit oft verbundenen unvollständigen Nährstoffzufuhr. Das muss nicht, kann aber negative gesundheitliche Folgen haben, wie die Medizinische Universität Graz<sup>1)</sup> jüngst festgestellt hat. 330 reine Vegetarier hatten demnach in einer Gesamtgruppe von 1.320 Personen im Vergleich zu 330 Fleischessern mit viel Obst und Gemüse, Wenig-Fleischessern und Viel-Fleischessern häufiger Krebs und Herzinfarkte, öfter Allergien und psychische Störungen. Darüber hinaus benötigen Veganer mehr Leistungen aus dem Gesundheitssystem.

Ernährungsphysiologisch sprechen die Fakten also nicht gegen Fleisch. Die gegenwärtige Debatte über das Essen wird aber nicht von Fakten, sondern von einer – wie der Ethiker der Universität Zürich Markus Huppenbauer formuliert – Art Religion oder Rechtgläubigkeit bestimmt. Er nennt das folgerichtig Orthodiät und vergleicht diese mit der religiösen Orthodoxie. Allerdings wird die Frage nach dem richtigen Leben nicht mehr von Gott, sondern von der richtigen Diät abgeleitet. Das Essen wird dadurch eine Messlatte für Moral und Menschen, die die Idee der Orthodiät nicht teilen, werden immer öfter als moralisch defizitär dargestellt. Auf diese Weise versucht eine kleine Minderheit in unserer aktuellen gesellschaftlichen Debatte ohne sachliche Rechtfertigung Druck auf die breite Mehrheit der Konsumenten auszuüben. Der Veggie-Day-Vorschlag aus 2013 belegt, dass auch Teile der deutschen Politik das Thema sehr eigennützig und vordergründig als Instrument gegen die sogenannte Massentierhaltung einsetzen. Der erhoffte Wahlerfolg ist zu Recht ausgeblieben.

In einer freien und modernen Gesellschaft muss die Wahl seines Essens als Ausdruck einer persönlichen Lebenseinstellung jedem selbst überlassen bleiben. Dazu gehört auch Fleisch, welches heute nicht mehr nur einer Oberschicht, sondern allen Verbrauchern zu erschwinglichen Preisen aus verschiedensten Nutztier-Haltungsformen und heimischer Erzeugung in sicherer Qualität zur Verfügung steht. Tatsächlich wollen Verbraucher auf gesunde Eier

und Geflügelprodukte nicht verzichten. Das zeigt der vom Bundesamt für Statistik alljährlich veröffentlichte Pro-Kopf-Verbrauch, der z.B. bei Hähnchenfleisch mit 11,7 kg in 2013 rund 5,4 % über 2012 liegt. Damit handeln Verbraucher durchaus verantwortungsbewusst, denn im Vergleich zu anderen Fleischarten weist Geflügelfleisch die beste Umweltbilanz auf. Bei einer Futterverwertung von 1,6 zu 1 (d.h. aus 1,6 kg Futter werden 1 kg Fleisch) ist der Verbrauch an Nutzfläche gering. Der Großteil des Futters stammt aus heimischem Anbau. Der Sojaschrotanteil ist nur gering. Ebenso die Emission von Treibhausgasen, die im Vergleich zur Schweinehaltung bei etwa 50 % und im Vergleich zur Rinderhaltung bei etwa 20 % liegt.

**Bleibt festzuhalten:** Die Produktion von Geflügelfleisch ist nachhaltig!

---

1) Quellenangaben:

- (1) Burkert NT, Muckenhuber, J., Großschädl, F., Rásky, É., Freidl, W. (2014) Nutrition and Health – The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study. PLoS ONE 9 (2): e88278. doi: 10.1371/journal.pone.0088278
- (2) Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey; International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012, 9:67 / Psychisch Erkrankte werden häufiger Vegetarier, welt online, 8.1.2013
- (3) Vegetarian Diet cuts risk of heart disease by one-third, European Heart Journal, Juni 2013; 34(21): S. 1531
- (4) Vegetarismus: "Gesundessen" als Glaubensbekenntnis, Novo Argumente, Uwe Knop, 30.10.2013
- (5) Krebs & Ernährung – die Angst isst mit, sueddeutsche online, 23.01.2014