

Fleisch

Fleischkonsum

Der Fleischkonsum in Deutschland stieg zwischen 1950 und 2004 von 26,2 kg auf 60,7 kg pro Kopf und Jahr (Wikipedia). Die negativen Folgen dieser Entwicklung für die Gesundheit sind hinlänglich bekannt. Zum Beispiel schätzt man, dass rund 35% aller Krebserkrankungen ernährungsbedingt sind. Vor allem das Risiko, an Magen- oder Darmkrebs zu erkranken, steigt mit dem Fleischkonsum. Gegrilltes Fleisch ist besonders ungesund. Die Kruste des Grillguts enthält 5,8 bis 8,0 Mikrogramm pro kg Fleisch krebserregendes Benzopyren. Das entspricht dem Rauch von 600 Zigaretten (netdoctor).

Hinzu kommt, dass viele unserer heutigen weltweiten Umweltprobleme durch die unbremste Fleischlust in den Industrieländern verursacht werden: CO₂ Emissionen, Abholzung der letzten Regenwälder, zunehmende Versteppung.

Um 1 kg Fleisch zu erzeugen, benötigt man 7-16 kg Getreide oder Sojabohnen. Bei der "Umwandlung" von Getreide in Fleisch gehen durch diese künstliche Verlängerung der Nahrungskette unter anderem 90% Eiweiß, 99% Kohlenhydrate und 100% Faserstoffe verloren. Fleischverzehr ist also die effektivste Form der Nahrungsmittelvernichtung.

Vegetarismus

Vegetarier zu sein oder zu werden, bedeutet sich nicht nur für eine besondere Ernährung, sondern in letzter Konsequenz auch für eine bestimmte Lebensweise zu entscheiden. Dabei bilden die Vegetarier keine einheitliche Gruppe von Menschen, da Gründe und Ziele ihrer Ernährungsweise recht unterschiedlich sind:

- Zum einen spielen **gesundheitliche Aspekte** eine große Rolle und werden auch als therapeutische Maßnahme bei Zivilisationskrankheiten z. B. Übergewicht eingesetzt. Früh genug angefangen, können sie diese teilweise sogar verhindern.
- Aus **ernährungsphysiologischer Sicht** wird durch eine weitgehend fleischfreie Ernährung auch die Fett- und Eiweißaufnahme verringert, was ebenfalls der Gesundheit zu gute kommt, da die meisten Menschen von diesen Nährstoffen zu viel aufnehmen und somit langfristig Gefahr laufen an Zivilisationserkrankungen wie z. B. Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen etc. zu erkranken.
- Weitere Gründe sind z. B. der Wunsch die Schadstoffaufnahme durch gezielte Nahrungsmittelauswahl zu verringern oder auch **ökologische Gründe**, natürliche Ressourcen der Natur zu schonen.
- Beweggründe einer vegetarischen Ernährungsform können auch **religiöser** sowie **ethischer Natur** (Tiere nicht für die menschliche Existenz töten) sein oder einfach nur die Unverträglichkeit Fleisch riechen zu können.