

Hintergrundinfo: Konsum von Fleisch und pflanzlichen Produkten

Weniger Fleisch am Teller ist gut für Mensch und Tier

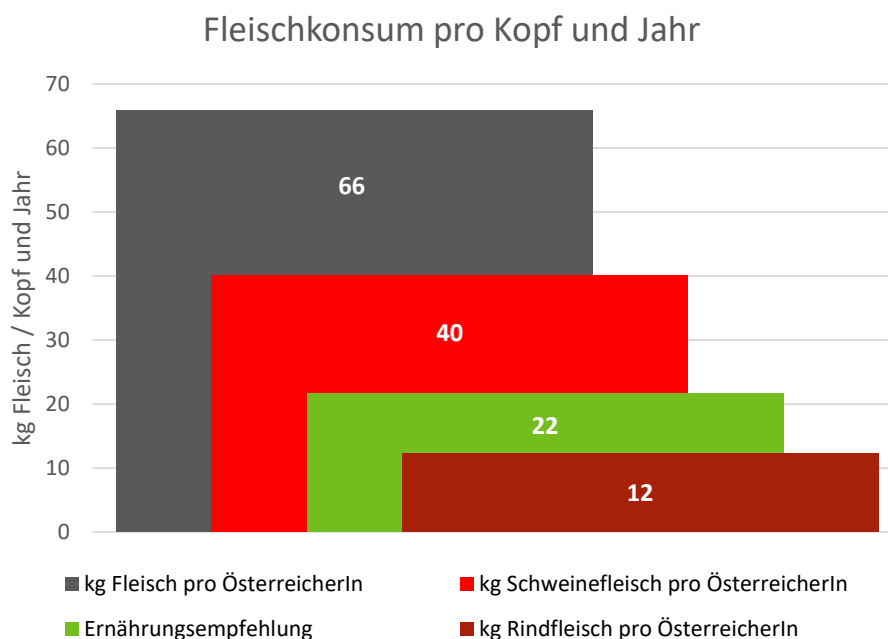
Mehr Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte – und dafür weniger Fleisch - zu essen ist nicht nur für die Umwelt ein wichtiger Schritt. Den Fleischkonsum zu senken tut auch der eigenen Gesundheit gut.

Laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung sollten wir um gesund zu bleiben nicht mehr als drei Portionen zu 100 bis 150 Gramm Fleisch pro Woche konsumieren. ¹ Der pro Kopf-Verbrauch liegt in Österreich wie auch in anderen europäischen Ländern aber weit höher. Österreicherinnen und Österreicher essen im Schnitt rund 1 ¼ Kilo Fleisch pro Woche – also das Dreifache der als gesund erachteten Menge. ² Ungesunde Ernährungsgewohnheiten können zu Zivilisationskrankheiten wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen führen.

Der hohe Fleischkonsum geht aber auch auf Kosten der Tiere und der Umwelt: Übermäßiger Antibiotika-Einsatz, Verlust der Artenvielfalt, Wald-Abholzung für weitere landwirtschaftliche Flächen und Treibhausgas-Emissionen sind nur einige der mit intensiver Tierhaltung verbundenen Probleme.

Wenn wir weniger Fleisch und tierische Produkte essen, hilft das also nicht nur unserer eigenen Gesundheit, sondern bewahrt auch viele Tiere vor Leid und dient dem Wohl des Planeten.

Fleischkonsum der ÖsterreicherInnen:



2

Zahlen und Fakten zum Thema Fleisch

Die EU ist der zweitgrößte Fleischproduzent weltweit – nach China, aber noch vor den USA.^{3,4} 2013 wurden in der EU 8,3 Milliarden Tiere gemästet. Nur etwa sieben Prozent der Weltbevölkerung leben in der EU, sie verzehren aber rund 16 Prozent der weltweiten Menge an Fleisch.⁴

Neben den direkten gesundheitsschädlichen Auswirkungen des übermäßigen Fleischkonsums bringt die damit einhergehende intensive Tierhaltung auch eine Reihe weiterer Probleme für Mensch, Tier und Umwelt mit sich.

Intensive Tierhaltung erfordert hohen Antibiotika-Einsatz

Um große Fleischmengen zu niedrigen Preisen zu produzieren, werden Tiere in kürzester Zeit auf engstem Raum gemästet. Die gestressten Tiere sind dadurch anfällig für Krankheiten und es kommt zum Einsatz von mehr Antibiotika. Oft werden alle Tiere in einem Stall mit Antibiotika behandelt, selbst wenn nur einige wenige krank sind. Die Medikamente werden dabei über Futter oder Trinkwasser verabreicht. Durch den hohen Medikamenteneinsatz findet man die Wirkstoffe häufiger in Luft, Wasser und Boden. Der übermäßige Einsatz von Antibiotika führt dazu, dass sich immer mehr Bakterien „abhärten“ und Resistenzen gegen Antibiotika entwickeln. Resistente Keime werden auch vom Menschen über Nahrung und Umwelt aufgenommen.

Antibiotikaresistenten Keime sind eine große Gefahr für unser Gesundheitssystem. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt bereits seit Jahren vor einem „Post-Antibiotika-Zeitalter“. Jährlich sterben schon jetzt zumindest 25.000 Menschen in Europa aufgrund von Antibiotikaresistenzen. Die Dunkelziffer dürfte jedoch viel höher liegen, da es keine EU-weiten, standardisierten Meldesysteme gibt. Die Zahl der zusätzlichen Krankenhaustage alleine durch MRSA wird vom Europäischen Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) und der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) mit mehr als einer Million angegeben.^{5,6}

Fleischproduktion mit hohem Ressourcenverbrauch

Je nach Tierart muss man für ein Kilo Fleisch mit unterschiedlich hohen Mengen an Futtermitteln rechnen. Bei Schweinefleisch – in Österreich kommt etwa 60 Prozent des konsumierten Fleisches vom Schwein – enthält ein Kilo Fleisch nur mehr rund ein Drittel der Kalorien, die in den für die Produktion benötigten Futtermitteln steckt.⁷ Die Produktion der Futtermittel benötigt große Mengen an Wasser und landwirtschaftlicher Fläche. Ungefähr 40 Prozent der europäischen Landfläche wird landwirtschaftlich bewirtschaftet, etwa zwei Drittel davon für die Tierhaltung.^{3,8}

Weltweit ist die Tierhaltung für 80 Prozent des landwirtschaftlichen Flächenverbrauches verantwortlich.⁹ 15 Prozent der Flächen, die mit dem Verzehr von tierischen Produkten in der EU zusammenhängen, liegen außerhalb der EU.³ Damit müssen nicht nur die Auswirkungen in Europa, sondern weltweite Folgen berücksichtigt werden.

Soja als wichtige Eiweißquelle im Tierfutter

Soja spielt als Futterpflanze eine wesentliche Rolle. Nach der BSE-Krise im Jahr 1997 hat die EU den Einsatz von Tiermehl bei Wiederkäuern verboten, wodurch eine wichtige Eiweißquelle bei der Massentierhaltung weggefallen ist. Das hat dazu beigetragen, dass sich die Sojaproduktion für Tierfutter von 1960 bis 2009 fast verzehnfacht hat – auch zulasten wertvoller und einzigartiger Lebensräume. Fast 80 Prozent des Sojas wird für die Tierhaltung verwendet – der Großteil davon

Nachhaltigkeit im Test

wird importiert. Oft ist das Soja auch gentechnisch verändert. Der Anbau führt in den Herkunftsländern zu massiven ökologischen Problemen und sozialen Abhängigkeiten. Ob Tiere mit gentechnisch verändertem Soja gefüttert wurden, erfahren Konsumentinnen und Konsumenten in Österreich gar nicht: Der Einsatz gentechnisch veränderte Futtermittel muss laut EU-Kennzeichnungsverordnung am Endprodukt, also am Fleisch, nicht angegeben werden.

Soja wird auch direkt für die menschliche Ernährung angebaut; allerdings mit einem viel höheren gentechnikfreien und biologischen Anteil – und einem weit geringeren Flächenbedarf pro Kalorie als bei der Fleischproduktion.^{10, 11}

Nutztierhaltung als ein Verursacher des Klimawandels

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) schätzt, dass die Nutztierhaltung weltweit für fast 15 Prozent der vom Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich ist.¹² Die Treibhausgase Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan (CH₄) und Stickoxid (N₂O) werden sowohl direkt durch die Verdauungsprozesse und die Ausscheidungen der Tiere, als auch indirekt durch die Futtermittelproduktion erzeugt – unter anderem durch den Ausbau landwirtschaftlicher Flächen. Besonders in Südamerika wird oft Regenwald gerodet, um für weitere Soja-Felder Platz zu schaffen. Steigt die Nachfrage nach Fleisch weiterhin in etwa gleich an, dann würde im Jahr 2050 allein die Nutztierhaltung zwei Drittel des nachhaltigen Treibhausgas-Budgets ausschöpfen.¹³

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch

Wenn wir mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Getreide und weniger Fleisch essen, ernähren wir uns abwechslungsreicher und gesünder. Wir leben länger und fühlen uns besser. Die Auswahl an pflanzlich basierten Produkten, so genannten Fleischerersatz-Produkten, ist inzwischen sehr groß.

Mit Hilfe von **Tofu**, **Seitan**, **Lupinen** und **Tempeh** kann man traditionelle Fleischgerichte fleischlos zubereiten.

Tofu ist traditionelles asiatisches Lebensmittel auf Sojabasis, das alle essenziellen Aminosäuren enthält und das es in verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt. **Seitan** stammt aus der chinesischen Küche, besteht aus reinem Weizeneiweiß, das mit Sojasauce mariniert wurde, und hat eine bissfeste Konsistenz. **Lupinen** sind Hülsenfrüchte. Essbar sind spezielle Züchtungen mit weniger Bitterstoffen, die in unseren Breiten wachsen und Vitamin E und eine Anzahl wichtiger Nährstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen, relativ wenig Fett und zahlreiche Ballaststoffen enthalten. **Tempeh** besteht aus fermentierten, gekochten Sojabohnen, und enthält viele natürliche B-Vitamine, ist proteinreich und vielfältig würzbar.

Eine gesunde Ernährung ist vielseitig: reich an Obst und Gemüse, verschiedenen Hülsenfrüchten, und Getreideprodukten – und nur ab und zu ein wenig Fleisch, das dann mit gutem Gewissen genossen werden kann. Mehr pflanzliche Produkte bedeuten weniger Tierleid, weniger Flächenverbrauch, weniger Treibhausgase und eine bessere Gesundheit. Fehler! Textmarke nicht definiert.

-
- ¹ Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.
<http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>
 - ² Versorgungsbilanzen Statistik Austria.
http://www.statistik.at/web_de/statistiken/wirtschaft/land_und_forstwirtschaft/preise_bilanzen/versorgungsbilanzen/index.html
 - ³ Westhoek, H. et al. 2011. The protein puzzle – The consumption and production of meat, dairy and fish in the European Union. PBL Netherlands Environmental Assessment Agency.
http://www.pbl.nl/sites/default/files/cms/publicaties/Protein_Puzzle_web_1.pdf
 - ⁴ Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2015. FAOStat. <http://faostat3.fao.org/home/E>
 - ⁵ Norrby, R. et al. 2009. The bacterial challenge: time to react A call to narrow the gap between multidrug-resistant bacteria in the EU and the development of new antibacterial agents. ECDC/EMEA JOINT TECHNICAL REPORT- Stockholm
http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Report/2009/11/WC500008770.pdf
 - ⁶ European Food Safety Authority 2017. <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/170222>
 - ⁷ Agrar Koordination 2011. Der Futtermittel Blues
http://www.agrarkoordination.de/fileadmin/dateiupload/PDF-Dateien/Futtermittelblues_Heft.pdf
 - ⁸ European Commission. Eurostat. Agriculture statistics - the evolution of farm holdings.
http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Agriculture_statistics_-_the_evolution_of_farm_holdings
 - ⁹ Westhoek, H. 2010. The impact of livestock on biodiversity. Netherland Environmental Assessment Agency.
http://ec.europa.eu/environment/archives/greenweek2010/sites/default/files/speeches_presentations/westhoek_29.pdf
 - ¹⁰ Grabolle, A. Anbau von Soja: Verschwendung an die Futtermittelindustrie. vebu <https://vebu.de/tiere-umwelt/umweltbelastung-durch-fleischkonsum/wald-artensterben/anbau-von-soja/>
 - ¹¹ Soja als Futtermittel. WWF Deutschland. <http://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/fleisch/soja-als-futtermittel/>
 - ¹² Gerber, P.J. et al. 2013. Tackling Climate Change Through Livestock – A global assessment of emissions and mitigation opportunities. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
<http://www.fao.org/docrep/018/i3437e/i3437e.pdf>
 - ¹³ Pelletier, N. and Tyedmers, P. 2010. Forecasting potential global environmental costs of livestock production 2000-2050. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States 107(43):18371-4.
<http://www.pnas.org/content/107/43/18371.full.pdf>