



## Ernährung

### Hoher Fleischkonsum ist gefährlich

Eine im vergangenen Jahr publizierte schwedische Studie ist zu dem Ergebnis gekommen, dass ein hoher Konsum roten Fleisches zu einer erhöhten Sterberate führt.

Wissenschaftler der Medizinischen Universität Karolinska Institut beobachteten in Kohortenstudien 74.645 Personen. Jene, die durchschnittlich über 117 g rotes Fleisch pro Tag aßen, was ca. zwei Wurstsemmeln oder einem Schnitzel entspricht, hatten eine um 21 % höhere Sterberate als jene Personen, die mit unter 46 g pro Tag nur wenig Fleisch aßen. Besonders hoch war das Risiko an kardiovaskulären Erkrankungen oder Schlaganfall zu sterben. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin empfiehlt daher, wöchentlich maximal zwei Portionen frisches rotes Fleisch wie Rind, Schwein oder Lamm zu essen. Verarbeitete Wurstprodukte sollten maximal einmal wöchentlich und nur in geringen Mengen gegessen werden. doi: 10.3945/ajcn.116.135335