

b Hoher Fleischkonsum senkt Lebenserwartung

Eine neue Studie aus Schweden weist nach, dass hoher Fleischkonsum die Lebenserwartung deutlich senkt – unabhängig davon, wie viel an gesundheitsfördernden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse sonst noch gegessen wird. In einem Beobachtungszeitraum von 16 Jahren war die Sterberate bei Personen, die durchschnittlich 117 Gramm Fleisch pro Tag aßen – das entspricht in etwa zwei Wurstsemmeln oder einem Schnitzel –, um 21 Prozent höher als bei Personen mit niedrigerem Fleischkonsum. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) rät daher zu einer deutlichen Reduktion des Konsums von rotem Fleisch und insbesondere verarbeiteten Fleischprodukten wie Wurst und Schinken auf maximal zwei bis drei Portionen pro Woche.

