

Ernährung: WHO warnt vor zu viel Fleischkost

Nach der Auswertung von 800 internationalen Studien warnen Experten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jetzt vor zu viel Wurst- und Fleischverzehr. Das begünstige die Bildung von Darm- und Magenkrebs. Für Kurt Widhalm, Ernährungsmediziner der MedUni Wien, ist das Ergebnis nichts Neues, „davor warnen wir seit Jahren, aber die Gesundheitsbehörden haben nichts unternommen, lediglich Broschüren herausgegeben, die keiner liest.“ Widhalm begrüßt daher den neuen Vorstoß der WHO. Wie viel Fleischkonsum ist für den Körper erträglich? „Höchstens zwei bis drei Mal die Woche“, rät Widhalm, „früher kam Fleisch nur am Sonntag auf den Tisch.“ Den Vorzug sollte man Fisch geben, etwa dem heimischen Alpenlachs, und den Eiweißkonsum überhaupt einschränken. Zu viel tierisches Eiweiß führe zu Nierenschäden und Bluthochdruck. Immerhin leidet jeder Vierte Österreicher unter Bluthochdruck, 670.000 an Übergewicht.



ÜBERANGEBOT. Die WHO kritisiert die Fleischindustrie, die zu viel produziert und damit dem Mehrverzehr Vorschub leistet.