

# Weniger Fleisch, mehr Wirkung

**Ernährung.** Die traditionelle Fastenzeit nützen viele für kulinarische Reduktion. Wie sich der Verzicht auf Fleisch und tierisches Eiweiß auf den Körper auswirkt.

40 Tage,  
40 Fragen

[kurier.at/fasten](http://kurier.at/fasten)

Von Ingrid Teufl

Der Verzicht auf Fleisch ist vermutlich der am tiefsten verwurzelte Brauch in der Fastenzeit. Ob man nun Steak und Co. oder überhaupt tierisches Eiweiß vom Speiseplan streicht – auf jeden Fall öffnen sich neue Räume. Nicht nur für die Gesundheit. Die Pause könnte der Ernährung überhaupt längerfristig einen frischen Twist geben. Die Ernährungswissenschaftlerin Sabine Bisovsky erklärt, was bei Fleischverzicht im Körper passiert, wie man das fehlende tierische Eiweiß gut ersetzen kann und ob Fleisch durch anderes tierisches Eiweiß ersetzt werden kann.

## ? Was bewirkt tierisches Eiweiß im Körper?

Eiweiß aus Fleisch kann vom menschlichen Körper besonders gut verwertet werden und enthält die lebensnotwendigen Eiweißbausteine (Aminosäuren) in passender Kombination. „Des- halb benöti-

**Der Verzicht auf tierisches Eiweiß betrifft unter anderem Fleisch, Fisch, Eier und Milch.**

gen wir von Fleisch vergleichsweise kleine Mengen, um unseren Bedarf für den Erhalt von Muskeln, Organen, Hormonen oder Enzymen zu decken“, betont Sabine Bisovsky. Meist wird aber zu viel davon gegessen – „eine reine Eiweiß-Verschwendung“, wie sie findet: Denn ein zu viel an Eiweiß wird – wie jede adere überschüssige Kalorie – ebenfalls im Fettgewebe gespeichert.

## ? Schadet es, 40 Tage auf

**Fleisch zu verzichten?**

„Nein, ganz im Gegenteil“, sagt die Expertin. Wer die Fastenzeit nutzt, um sein Essverhalten dauerhaft „grüner“ zu machen, wird positiv profitieren.

## ? Wie reagiert der Körper auf den Fleischverzicht?

Ein für Bisovsky wesentlicher Faktor: „Es siedeln sich mehr gesundheitsförderliche Darmbakterien an – davon profitiert das Immunsystem und die Darmgesundheit allgemein.“ Dazu sinkt der Spiegel des LDL-Cholesterins bei einer Ernährung ohne Fleisch, was die Blutgefäße schützt – und damit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Ebenso wirkt sich Fleischverzicht auf das Körpergewicht positiv aus, besonders im Hinblick auf die traditionell deftig-kalorienreiche heimische Küche mit Schweinsbraten, Schnitzel und Leberkäsemmel.

Für Sabine Bisovsky ist eine Fleischpause auch ein Schutz für die Zellen vor bö-

artigen Schäden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien stufen etwa verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst, Speck oder Schinken mit hoher Wahrscheinlichkeit als krebsfördernd ein. „Auch rotes Fleisch kann Zellen aufgrund des hohen Eisengehalts bösartig verändern.“

## ? Aber ist Fleisch nicht zum Krafterhalt notwendig?

„Es ist ein alter Irrglaube, dass nur Fleisch die Muskeln wachsen lässt“, betont die Ernährungswissenschaftlerin. „Heute wissen wir, dass tierisches Eiweiß keinen klaren Vorteil gegenüber pflanzlichem Eiweiß hat.“ Allerdings unterscheiden sich Gehalt und Zusammensetzung von pflanzlichem Eiweiß stark. „Hier lohnen sich gute Mischungen, um die Muskeln und Organe weiterhin gut zu versorgen.“ Sie empfiehlt Kombis aus Mais und Bohnen, Vollweizen und Erbsen, Bohnen bzw. Linsen und Getreide oder Erdäpfel und Soja.

## ? Was passiert, wenn man abrupt auf tierisches Ei-

**weiß verzichtet?**

„Solange man stattdessen ausreichend pflanzliches Eiweiß isst, wird nichts passieren“, beruhigt die Expertin.

## ? Wenn man nur auf Fleisch verzichten will: Kann man es durch andere tierische Eiweiße ersetzen?

Alle tierischen Produkte – also Fleisch, Milchprodukte, Eier und Fisch, enthalten viel hochwertiges Ei-

weiß. Die sogenannte biologische Wertigkeit ist aber bei Eiern am höchsten. Der Begriff beschreibt, wie gut der Körper ein Eiweiß aus einem Lebensmittel in körpereigenes Eiweiß umwandeln kann. „Milchprodukte haben vor allem den Vorteil, dass sie reichlich Leucin enthalten“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin. Dieser spezielle Eiweißbaustein ist für Kraft und Muskelzuwachs besonders wichtig. Je älter der Mensch, desto schlechter kann der Körper Leucin aufnehmen. „Im höheren Alter, aber auch bei sportlich sehr Aktiven lohnt sich daher ein fleischloser Alltag, der auch Milchprodukte wie Hüttenkäse, Joghurt, Buttermilch oder Skyr enthält.“

## ? Worauf sollte ich zusätzlich beim Verzicht auf Fleisch oder tierisches Eiweiß achten?

„Wer auf Fleisch verzichten will, sollte auch den Fleischgeschmack vermeiden“, rät Bisovsky. „Die am Markt erhältlichen Fleischersatzprodukte wie vegane Würstel oder Schnitzel sind meist Imitate, die viele Zusatzstoffe und wenige wertgebende Grundstoffe enthalten.“

## Weniger Fleisch, mehr Wirkung



### A) Vor dem Lesen

- Erstellen Sie in Kleingruppen eine einfache Ernährungspyramide aus dem Gedächtnis und beschriften Sie die einzelnen Ebenen mit passenden Lebensmitteln.
- Setzen Sie sich kritisch mit der Aussage „Gesunde Ernährung funktioniert nur mit Fleisch“ auseinander.



### B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Ordnen Sie die folgenden Begriffe den passenden Erklärungen zu:

A	Biologische Wertigkeit		... beschreibt, wie gut der Körper Eiweiß verwerten kann.
B	LDL-Cholesterin		... kann die Blutgefäße schädigen.
C	Pflanzliches Eiweiß		... muss oft kombiniert werden, um vollständig zu sein.
D	Leucin		... wichtiger Baustein für Muskelaufbau.

- Entscheiden Sie, ob die folgenden Aussagen richtig (R) oder falsch (F) sind. Korrigieren Sie falsche Aussagen.
  - Fleisch ist die einzige Möglichkeit, Muskeln aufzubauen.
  - Ein Zuviel an Eiweiß kann nicht im Körper gespeichert werden.
  - Fleischersatzprodukte sind gesünder als Fleisch.
  - Pflanzliches Eiweiß kann tierisches vollständig ersetzen.
- Analysieren Sie, wie im Text mit gängigen Ernährungs-Mythen umgegangen wird.



### C) Weiterführende Aufgaben

- Entwickeln Sie in Kleingruppen einen Fragebogen zum Fleischkonsum in Ihrer Klasse und berücksichtigen Sie dabei sowohl Häufigkeit als auch Einstellungen zu diesem Thema.
- Führen Sie die Umfrage in Ihrer Klasse durch.
- Werten Sie die Ergebnisse aus und stellen Sie diese in geeigneter Form (z. B. Balkendiagramm) dar.
- Beurteilen Sie die Ergebnisse im Hinblick auf Ernährungsgewohnheiten und Einstellungen zum Fleischkonsum.