Gesundheitliche Aspekte bei nachhaltiger Ernährung

Fleischkonsum bringt gesundheitliche Vor- und Nachteile:

Positiv ist, dass Fleisch und andere Tierprodukte Proteine mit ausreichenden essentiellen Aminosäuren enthalten, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann. Und Eisen sowie einige Vitamine, besonders B12, kommen auch ausreichend vor.



Zu hoher Fleischkonsum erhöht aber das Risiko von Darmkrebs, Herzinfarkt, Diabetes Typ 2, Niereninsuffizienz, Rheuma und anderen Krankheiten.
Besonders rotes Fleisch (von Rind und Schwein), Wurstprodukte und geräucherte Fleischwaren gelten als schädlich, da sie viele Fette, Nitrite und Nitrate enthalten.
Daher wird gesundheitlich empfohlen, Fleischgerichte nicht öfter als 2x in der Woche zu essen, und dabei insgesamt nicht mehr als 300 g pro Woche.

Zur Versorgung mit Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen dienen auch z.B. Hülsenfrüchte, Pilze, grünes Gemüse, Vollkornprodukte, Sauerkraut und frisches Obst. **Sie fördern damit die gesunde Ernährung.**

Gesundheitliche Probleme in der Massenproduktion:

Hormone in der Tierhaltung

Besonders in der Massenschweinezucht werden Hormone verabreicht, um die Fortpflanzung zu beschleunigen. Auch die Kuhmilch enthält häufig Hormone. Diese weiblichen Hormone können die Fruchtbarkeit der Männer herabsetzen
Wachstumshormone sind in der EU nicht erlaubt, doch in importiertem Fleisch können sie vorkommen, und sie können auch jungen Frauen schaden.

Antibiotika-Resistenz durch Tierhaltung

In der Massentierhaltung werden Antibiotika vorsorglich vergeben, damit keine Seuchen ausbrechen. Dadurch entstehen in der Tierzucht resistente Bakterienstämme, an denen sich die Betreuer infizieren können, und die auch durch die Produkte übertragen werden können.
Es ist auch möglich, dass Fleischprodukte Antibiotika enthalten, das kann zur Resistenz von Bakterien in unserem eigenen Körper führen.
Die Abbauprodukte der Medikamente können auch im Boden oder im Abwasser landen.
Die zunehmenden Antibiotikaresistenzen führen dazu, dass manche Bakterieninfektionen nicht mehr wirksam behandelt werden können!

Bei **biologischer Tierhaltung** dürfen keine Antibiotika verfüttert werden, das verhindert das Risiko.

https://www.global2000.at/antibiotikaresistente-keime

Pestizide in der Landwirtschaft

Pestizide sind Gifte zum Schutz der Pflanzen vor Unkraut und Parasiten. Sie verursachen auch Naturschäden, z.B. Massensterben der Bienen.
Reste der Pestizide kommen häufig in Getreide, Obst und Gemüse vor, und die Grenzwerde werden immer wieder überschritten. Mehrfachrückstände können besonders gesundheitsschädlich sein.



Wie können wir uns schützen?
Bei biologischer Landwirtschaft sind Pestizide nicht erlaubt. Im Garten selbst angebautes Obst und Gemüse kann auch pestizidfrei gezüchtet werden. Zur Not hilft es, die Produkte gründlich zu waschen, wenn auch dadurch die Schadstoffe nicht vollständig entfernt werden.

Informationen: https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Verbrauchergesundheit/Pestizid-R%C3%BCckst%C3%A4nde-in-Lebens--und-Futtermitteln.html