

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - April 2016 -

Fleisch und Wurst – bewusst genießen!

Im Oktober 2015 ging die Nachricht durch die Medien, dass Fleisch und Wurst krebserregend seien. Seitdem sind Verbraucher verunsichert, ob sie ihr Wurstbrot oder das Schnitzel noch genießen können.

Hintergrund

Experten des IARC (Internationale Krebsforschungsagentur) haben den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebs untersucht und hierzu mehr als 800 internationale Studien ausgewertet. Die Forscher konnten beweisen, dass besonders gesalzene, geräucherte und gepökelte Fleischwaren bei Menschen die Entstehung von Darmkrebs fördern können. Das Risiko steigt mit der verzehrten Menge. Der Zusammenhang zwischen Krebsentstehung und dem Verzehr von rotem Fleisch, wie Rind- und Schweinefleisch, ist nicht ganz so deutlich zu erkennen.

Wie hoch ist das Risiko, durch Fleisch und Wurst an Krebs zu erkranken?

Das Risiko ist nun eindeutig belegt. Für jeden einzelnen ist es jedoch eher gering. Weltweit sterben ca. 34.000 Menschen jährlich an Krebs als Folge des Verzehrs von verarbeitetem Fleisch.

Dass Fleisch- und Wurstwaren die Krebsentstehung fördern können, ist schon länger bekannt. Besonders bei der Verarbeitung sowie beim Grillen oder Braten können schädliche Stoffe, wie z. B. Nitrosamine oder polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), entstehen.

Empfehlungen für einen bewussten Fleischgenuss

- Die IARC verweist auf die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die empfiehlt, dass Erwachsene pro Woche nicht mehr als 300 g bis 600 g Fleisch und Wurst verzehren sollen. Für Kinder zwischen vier und sechs Jahren empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) knapp 300 g pro Woche. Diese Mengen sollten möglichst nicht überschritten werden.
- Essen Sie wenig verarbeitete Fleischwaren, denn besonders gesalzene, geräucherte und gepökelte Wurstwaren fördern die Krebsentstehung. Nicht nur herkömmliche Wurst, sondern auch Kasseler, Corned Beef, Geflügelwurst oder auf Fleisch basierende Soßen zählen hierzu.

- Grillen und braten Sie nichts Gepökeltes, wie z. B. Kasseler, um der Entstehung krebserregender Nitrosamine vorzubeugen.
- Vermeiden Sie beim Grillen, dass Fett und Fleischsaft direkt in die Glut tropfen und dort verbrennen. Z. B. durch Grillen mit der Aluschale.
- Eine abwechslungsreiche Ernährung mit reichlich frischem Gemüse und Obst schützt vor Krebs und sorgt möglicherweise auch für einen geringeren Fleischkonsum.
- Planen Sie regelmäßig vegetarische Gerichte ein. (Beispiel: Eintöpfe aus Hülsenfrüchten, Gemüsesaufläufe oder -pfannen)
- **Bei der Speiseplanung für Kindertagesstätten werden die Empfehlungen der DGE berücksichtigt.** Diese besagen ein- bis zweimal in der Woche ein Mittagessen mit einer kleinen Portion Fleisch (wöchentlich 80 - 100 g/Kind). Das Fleischangebot sollte überwiegend aus hochwertigem magerem Muskelfleisch bestehen. Daneben werden vegetarische Gerichte und einmal wöchentlich Seefisch angeboten.

Fazit:

Diese Untersuchungsergebnisse sollen nicht zu Panik führen oder Verunsicherung auslösen. Der Zusammenhang zwischen Fleisch- und Wurstverzehr und Krebsentstehung steht fest, jedoch ist das Risiko eher gering. Ein Umdenken beim Fleischverzehr macht Sinn, da der Pro-Kopf-Verbrauch, der 2013 bei ca. 60 kg Fleisch, davon 30 kg Fleischwaren, also Wurst und Schinken, lag, eindeutig zu hoch ist. Nicht nur der Gesundheit kommt ein geringerer Fleischkonsum zugute, sondern auch der Umwelt und der Tierhaltung.

Literatur:

www.wikipedia.de

<https://www.test.de/WHO-Studie-Fleisch-und-Krebs-Sollen-wir-jetzt-keine-Wurst-mehr-essen-4935906-0/>

Rote Linsensuppe

für 10 Kinder

Zutaten:

2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
2	Möhren
2	Kartoffeln
2 EL	Öl
1 bis 2 TL	Kurkuma
175 g	rote Linsen
1 Dose (425 ml)	stückige Tomaten
1 Dose (400 ml)	Kokosmilch
600 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
	evtl. Petersilie oder
	Koriander

So wird's gemacht

- Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein hacken. Kartoffeln und Möhren ebenfalls schälen und würfeln.
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse darin andünsten. Kurkuma zum Dünsten kurz dazu geben.
- Linsen, Tomaten, Kokosmilch und 600 ml Brühe zufügen und ca. 20 Min. köcheln lassen.
- Kräuter waschen, trocknen, mit der Hand die Blätter abzupfen und fein hacken.
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Allergene: evtl. Sellerie (Gemüsebrühe)

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner