

Verursachen Fleisch und Wurst wirklich Krebs?

Erhöhen rotes Fleisch und Wurstwaren das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken? Wie viel Fleisch kann man überhaupt noch essen oder ist es besser darauf zu verzichten? Wir beantworten die wichtigsten Fragen zum Thema.



© Verbraucherzentrale Hamburg

Stand: 27.03.2023

Eine Meldung der Internationalen Krebsforschungs-Agentur (IARC) – einer Unterorganisation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – hat bereits 2015 für viel kontroverse Diskussion und auch Verwirrung gesorgt. Ist Fleisch zu essen so schädlich wie Rauchen? Wie viel Fleisch kann man überhaupt ohne Bedenken essen?

Wir haben diese Meldung auf ihre Aktualität geprüft und die sechs häufigsten Fragen und Antworten für Sie zusammengefasst.

1. Was zählt zu verarbeitetem Fleisch?

Verarbeitetes Fleisch ist Fleisch, das durch Verarbeitungsprozesse wie Salzen, Räuchern, Reifen bzw. Fermentieren oder andere Verfahren verändert wurde, um den Geschmack zu verbessern oder es haltbar zu machen. Meistens sind Schweine-, Rind- oder Geflügelfleisch, aber auch Innereien enthalten. Wurstwaren, Schinken, Hackfleischprodukte und Fleischkonserven sind verarbeitetes Fleisch.

2. Was ist rotes Fleisch?

Unter rotem Fleisch versteht man Rind-, Lamm- und Schweinefleisch. Nicht dazu zählen Geflügelfleisch und Fisch.

3. Wie sicher lösen verarbeitetes Fleisch oder rotes Fleisch Darmkrebs aus?

Die Wissenschaftler der IARC haben untersucht, mit welcher Sicherheit gesagt werden kann, dass rotes Fleisch oder verarbeitetes Fleisch ein Auslöser für Darmkrebs sein kann. Dafür haben sie über 800 Studien analysiert und die Ergebnisse zusammengefasst. Die Sicherheit oder Beweiskraft (engl. evidence) der Aussagen wurde bewertet.

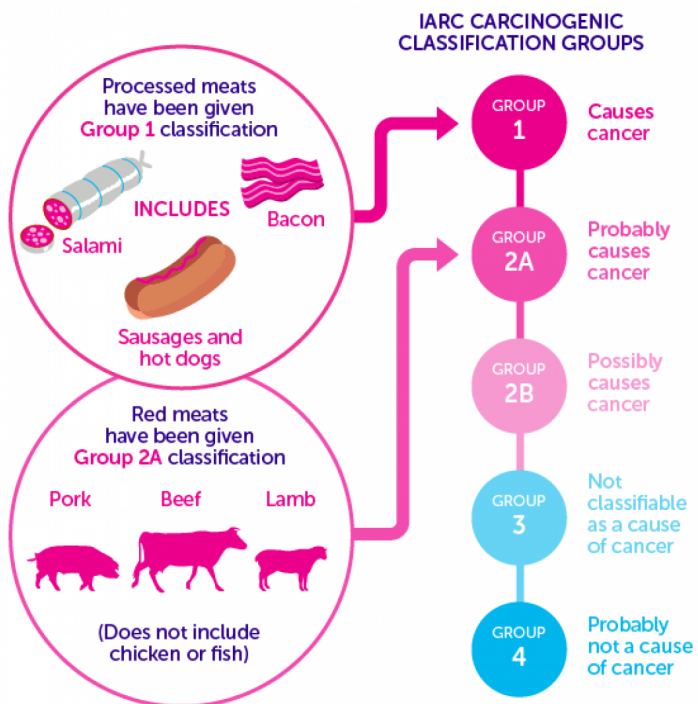
Verarbeitetes Fleisch wurde in Kategorie 1 „Krebserregend beim Menschen“ eingestuft.

Das heißt: Es gibt ausreichende, überzeugende Beweise, dass **verarbeitetes** Fleisch beim Menschen Darmkrebs auslöst. In dieselbe Gruppe fallen auch Stoffe wie Tabakrauch oder Asbest. Dies bedeutet jedoch **nicht**, dass der Fleischkonsum genauso viele Krebsfälle auslöst wie beispielsweise das Rauchen. Aber die wissenschaftlichen Beweise für die krebserregende Wirkung sind gleich stark.

Rotes Fleisch wurde in Kategorie 2 „wahrscheinlich“ krebserregend beim Menschen eingestuft.

Das heißt: Die Beweislage ist nicht so sicher wie bei verarbeitetem Fleisch.

MEAT AND CANCER HOW STRONG IS THE EVIDENCE?



These categories represent how likely something is to cause cancer in humans, not how many cancers it causes.

WE WILL BEAT CANCER SOONER
cruk.org



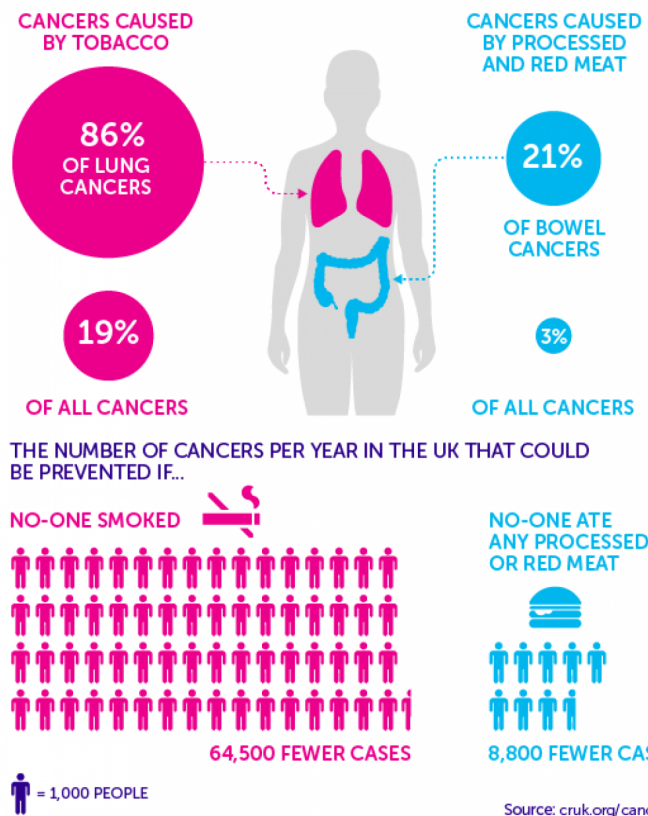
© Cancer Research UK

4. Wie hoch ist das Risiko durch das Essen von Fleisch Darmkrebs zu bekommen?

Die Beweislage, dass verarbeitetes Fleisch Darmkrebs auslöst, ist genauso gut wie bei Tabakrauch. Das Risiko, aufgrund des Fleischkonsums Darmkrebs zu entwickeln, ist jedoch wesentlich geringer als durch Rauchen an Lungenkrebs zu erkranken. Diese Grafik zeigt das anschaulich.

TOBACCO vs MEAT WHAT'S THE RISK?

The **EVIDENCE** that processed meat causes cancer is as strong as the evidence for tobacco, but the **RISK** from tobacco is much higher...



© Cancer Research UK

Während 86 Prozent aller Lungenkrebsfälle in Großbritannien durch Rauchen verursacht werden, werden nur 21 Prozent aller Darmkrebsfälle durch den Konsum von verarbeitetem und rotem Fleisch ausgelöst. Das bedeutet, dass für Darmkrebs noch viele andere mögliche Auslöser geben muss. Insgesamt – so schätzten Wissenschaftler im Jahr 2011 – werden etwa 3 von 100 Krebsfällen (insgesamt ca. 8.800 pro Jahr) in Großbritannien dadurch ausgelöst, dass zu viel rotes und verarbeitetes Fleisch gegessen wird, aber 19 von 100 Krebsfällen durch Rauchen (ca. 64.500 Fälle pro Jahr).

5. Wie stark erhöht sich das Darmkrebsrisiko für Menschen, die mehr verarbeitetes Fleisch essen als andere?

Die Studie der International Agency for Research on Cancer (IARC) zeigt, dass das Darmkrebsrisiko mit der Menge an verarbeitetem Fleisch, die gegessen wird, steigt. Die Forscher schätzen aus den Daten, dass mit zusätzlich 50 Gramm verarbeitetem Fleisch pro Tag, das Risiko an Darmkrebs zu erkranken um 18 Prozent steigt. Das hört sich viel

an, wichtig ist aber zu fragen: 18 Prozent wovon? Also, wie hoch ist überhaupt das Risiko, jemals im Leben an Darmkrebs zu erkranken?

In Deutschland ist das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, für Männer und Frauen etwas verschieden. So erkranken durchschnittlich 70 von 1.000 Männern aber nur 57 von 1.000 Frauen jemals in ihrem Leben an Darmkrebs. Für Männer, die 50 Gramm mehr verarbeitetes Fleisch pro Tag essen als der Durchschnitt der Bevölkerung, stiege damit das Risiko um 18 Prozent auf etwa 82 bis 83 von 1.000, also 12 bis 13 zusätzliche Fälle pro 1.000 Männer (für Frauen: von 57 von 1.000 auf etwa 67 von 1.000 Frauen, also etwa 10 zusätzliche Fälle).

6. Kann rotes oder verarbeitetes Fleisch überhaupt noch empfohlen werden, wenn man gesund essen will?

„Die Dosis macht das Gift“ – diese alte Erkenntnis von Paracelsus trifft nach den heutigen Erkenntnissen auch auf den Fleischkonsum zu. Eine gelegentliche Fleischmahlzeit erhöht wahrscheinlich nicht das Krebsrisiko. Wer jedoch über Jahre große Mengen rotes und verarbeitetes Fleisch isst, ist einem zusätzlichen Risiko ausgesetzt.

Wie viel Fleisch genau im Hinblick auf das Darmkrebsrisiko unbedenklich ist, diese Frage lässt sich leider bis heute nicht beantworten. Sicher ist hingegen, je weniger Fleisch man isst, desto geringer ist die Gefahr. Doch die Richtwerte für die Mengen variieren von Land zu Land.

Bezieht man neben dem Darmkrebsrisiko auch andere Gesundheits- und ökologische Erwägungen mit ein, so empfiehlt beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche zu essen, also 40 bis 80 Gramm pro Tag. So entlaste laut DGE eine pflanzenbetonte Ernährung die Umwelt und fördere die Gesundheit. Eine gute Nachricht: Allgemein sinkt in Deutschland der Fleischverzehr. So erreichte der Pro-Kopf-Verzehr von Fleisch im Jahr 2020 mit 57,3 Kilogramm einen erfreulichen Tiefstand. Dieser Fakt darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass insgesamt immer noch zu viel Fleisch verzehrt wird.

- Einige Beispiele zum besseren Verständnis der empfohlenen Tagesration von 40 bis 80 Gramm haben wir in einer Tabelle übersichtlich zusammengefasst.

ZUM WEITERLESEN

Wenn Sie noch mehr über die Untersuchungen der IARC und ihre Ergebnisse erfahren möchten, dann werden diese in einem Dokument der International Agency for Research on Cancer – allerdings ausschließlich auf Englisch. Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch auf der Website des IARC.

Wie beurteilen andere Gesundheitsorganisationen den Verzehr von Wurst und Fleisch?

- „Konsumieren Sie Fleisch massvoll - im Bewusstsein, dass 2-3 Portionen Fleisch (inkl. Geflügel und Fleischerzeugnisse) pro Woche genügen“, eine Portion wird mit 100 bis 120 g angegeben, stattdessen können auch andere Proteinquellen wie Tofu, Hülsenfrüchte etc. gegessen werden, empfiehlt die **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**
<https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>, gesehen am 4. Januar 2023
- Der **Nationale Gesundheitsdienst (NHS) in Großbritannien** empfiehlt eine tägliche Menge von 70 g bei verarbeitetem Fleisch nicht zu überschreiten. „If you currently eat more than 90g (cooked weight) of red or processed meat a day, the Department of Health and Social Care advises that you cut down to 70g.“
<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/meat-nutrition/>, gesehen am 4. Januar 2023
- Die **American Heart Association** gibt auf ihrer Website keine empfohlene Menge für den Fleischkonsum an, empfiehlt aber, vor allem pflanzliche Proteine oder Fisch zu essen, um den Proteinbedarf zu decken. Fleisch wird nicht als notwendig angesehen: „Mostly from plant sources (legumes and nuts); fish and seafood; nonfat and low-fat dairy products in place of full-fat versions; if you eat meat, lean cuts and skinless poultry; avoid processed meats.“
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/suggested-servings-from-each-food-group>, gesehen am 14. Februar 2023

- Auch die **Harvard School of Public Health in den USA** gibt auf ihrer Website keine empfohlene Menge für den Fleischkonsum an. Auch diese Institution empfiehlt, einen hauptsächlichlichen Konsum von pflanzlichen Proteinen: „*Get your protein from plants when possible.*“ Rotes Fleisch sollte nur selten gegessen werden, Harvard empfiehlt den gänzlichen Verzicht von verarbeitetem Fleisch.

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>,
gesehen am 3. November 2015

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/fisch-fleisch/verursachen-fleisch-wurst-wirklich-krebs>