



# Ernährung mit oder ohne Fleisch?

**Die Vor- und Nachteile einer Ernährung mit oder ohne Fleisch sind immer wieder Bestandteil von Diskussionen. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV informiert in ausgewählten Fragen und Antworten über die wichtigsten Punkte zum Thema Fleisch in der Ernährung:**

### **Welche Nährstoffe liefert Fleisch?**

Fleisch ist eine wertvolle Quelle von hochwertigem Eiweiss und ein wichtiger Lieferant der Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub> und Niacin sowie der Mineralstoffe Zink und Eisen.

### **Welche anderen Lebensmittel sind gute Eiweisslieferanten?**

Weitere wertvolle Eiweisslieferanten sind Milch und Milchprodukte (z.B. Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Käse, etc.), Fisch, Eier, Tofu, Seitan oder Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen).

### **Gibt es Bevölkerungsgruppen, die besonders auf eine ausreichende Eiweisszufuhr achten sollten?**

Eine ausreichende Eiweisszufuhr ist besonders für ältere Menschen wichtig. Neben anderen Eiweisslieferanten (Milchprodukte, Eier, Fisch, Hülsenfrüchten, Tofu, Seitan, Quorn) liefert Fleisch einen wichtigen Beitrag dazu und sorgt für zusätzliche Abwechslung auf dem Speisezetteln.

### **Empfeht das BLV eine vegetarische Ernährung?**

Das BLV empfiehlt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide. Darin hat auch Fleisch seinen Platz in angemessenen Mengen und Häufigkeiten.

Bei einer vegetarischen Ernährung wird auf den Konsum von Fleisch und Fisch verzichtet. Jedoch werden weiterhin Milchprodukte und Eier konsumiert, und so kann bei einem gesunden Erwachsenen eine ausgewogene Ernährung weiterhin gewährleistet sein.

### **Leben Vegetarier gesünder?**

Die Erfahrungen zeigen, dass auch bei einer vegetarischen Ernährung die notwendige Zufuhr der Nährstoffe erfüllt werden kann, und dass der allgemeine Gesundheitszustand von Vegetarier überdurchschnittlich gut ist. Ob der beobachtete bessere Gesundheitszustand auf fleischloser Ernährung oder schlicht auf einem allgemein gesünderen Lebensstil beruht, ist nicht eindeutig erwiesen. So verzichten Vegetarier eher aufs Rauchen oder Alkohol und achten vermehrt auf eine gesunde Ernährung.

### **Wie steht das BLV zu einer veganen Ernährung?**

Anders sieht die Situation bei der veganen Ernährung aus. Der Verzicht auf alle tierischen Produkte (z.B. Eier, Joghurt, Honig) kann zur Mangelversorgung von gewissen Nährstoffen wie Eisen, Zink oder Vitamin B<sub>12</sub> führen. Vitamin B<sub>12</sub> ist fast ausschliesslich in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten. Eine ausreichende Vitamin-B<sub>12</sub>-Zufuhr kann bei einer veganen Ernährung nur durch Supplementierung erfolgen. Alle übrigen Nährstoffe (Eisen, Kalzium, etc.) können durch pflanzliche Produkte kompensiert werden. Dies setzt jedoch ein VERTIEFTES ERNÄHRUNGS-WISSEN voraus!

### **Für welche Bevölkerungsgruppen ist eine vegane Ernährung nicht zu empfehlen?**

Das BLV rät von einer veganen Ernährung für Kinder, schwangere Frauen und ältere Leute ab. Diese Bevölkerungsgruppen haben besondere Ernährungsbedürfnisse. Das Risiko für eine ungenügende Versorgung mit einzelnen Nährstoffen bei einer veganen Ernährung ist bei diesen Bevölkerungsgruppen besonders gross.