



Generation Fleischesser

Der Fleischkonsum ist in den letzten 50 Jahren in den meisten Ländern der Welt stark angestiegen, aber welche Folgen hat der hohe Fleischkonsum für die Gesundheit der Menschen und welchen Einfluss hat dies auf unsere Umwelt?

Im Allgemeinen können wir sagen, dass wir einer Veränderung unserer Ernährung benötigen, da der Hohe Fleischkonsum nicht nur negative Folgen auf unseren Körper hat, sondern auch negative Folgen auf unsere Erde.

Negative Folgen für den Körper

Der hohe Fleischkonsum hat viele negative Einflüsse auf unsere Gesundheit. Es erhöht zum Beispiel das Risiko auf einen Herzinfarkt oder erhöht die Wahrscheinlichkeit auf Darmkrebs. Außerdem erhöht eine einseitige und sehr fleischhaltige Ernährung das Risiko auf Fettleibigkeit, was eine starke Verminderung der Lebensqualität bedeutet. Durch den Verzehr von Fleisch aus Massentierhaltung nehmen wir außerdem ungewollt und unbewusst sehr viele Medikamente zu uns die den Tieren verabreicht wurden. Dies kann zu einer Resistenz von wichtigen Medikamenten führen.

Alternative zum hohen Fleischkonsum

Man muss nicht komplett auf Fleisch verzichten jedoch sollte man einen kontrollierten Umgang mit Fleisch haben und eine abwechslungsreiche Ernährung haben. Man sollte maximal zwei Mal die Woche Fleisch verzehren und Fleisch nicht immer als Hauptspeise wählen, sondern oft auch nur als Beilage essen. Außerdem sollte man versuchen lokales Fleisch beim Metzger zu kaufen und nicht immer das billigste Fleisch von einem großen Supermarkt kaufen.

Matthias, Praktikant im Jugenddienst Lana-Tisens

Schon gewusst...

Das meiste Fleisch wird in Hongkong und in den USA gegessen mit Rund 130 kg pro Kopf im Jahr. In Italien wird ca. 84 kg Fleisch pro Kopf im Jahr gegessen. Am wenigsten Fleisch wird in ärmeren Ländern gegessen wie zum Beispiel Madagaskar oder Afghanistan. Dort essen die Menschen im Durchschnitt nur 10 kg Fleisch pro Kopf im Jahr. Das Maximum was ein Mensch im Jahr an Fleisch essen sollte liegt zwischen 25 und 30 kg.