



Fleischersatzprodukte – Besser für die Gesundheit als Fleischprodukte?

Der gesundheitliche Mehrwert von Fleischersatzprodukten ist stark produktabhängig, fällt allerdings generell eher gering aus.

Datum Onlinegang: 06/2024



Erklärvideos

Der Medienbeitrag wurde von Sina Glaab im Rahmen ihres Studiums der Lebensmittel- und Gesundheitswissenschaften (M.Sc.) an der Universität Bayreuth für das Projekt Ernährungsradar erstellt und wird im Bereich E-Tutor online veröffentlicht. Das Video besteht aus eigenen Film- und Bildaufnahmen. Animiert wurde das Video mithilfe von Microsoft PowerPoint 365. Außerdem wurden von shutterstock.com erworbene Bilder verwendet. Untertitel zum Video sind auf Deutsch und Englisch verfügbar und können über die YouTube-Einstellungen ein- und ausgeblendet werden.

Transkript des Erklärvideos

Hallo zusammen, jeder kennt sie: Sie sehen aus wie Fleischprodukte, ähneln ihnen auch von der Konsistenz und vom Geschmack, sind aber keine! Dieses Video gibt euch einen Überblick zu Fleischersatzprodukten und wie sie gesundheitlich im Vergleich zu ihrem tierischen Pendant abschneiden. Bleibt dran, ihr erfahrt es jetzt!

Produktion und Konsum von Produkten dieser Kategorie steigen in Deutschland seit Jahren an. Die Hauptabnehmer sind hierbei Flexitarier, die auf keine Lebensmittel verzichten aber ihren Fleischkonsum reduzieren möchten. Gründe hierfür sind meist ein stärkeres Bewusstsein für Nachhaltigkeit, Tierwohl, Gesundheit sowie Klima- bzw. Umweltschutz. Beim Thema Gesundheit gibt es den sogenannten „health halo effect“. Das bedeutet, dass die Verbraucher die Vielfalt der pflanzenbasierten Alternativen automatisch als gesünder wahrnehmen. Schauen wir uns an, ob diese Wahrnehmung ihre Berechtigung hat.

Wir fokussieren uns hierbei auf die pflanzlichen Pendant zu vorhandenen Fleischprodukten, wie Hackfleisch, Burgerpatties oder Wurst. Frisches Fleisch sowie pflanzliche Ausgangsprodukte wie z. B. Saitan aus Weizen, Tofu aus Sojabohnen oder Tempeh aus fermentierten Sojabohnen bleiben außen vor.

Getreide, Soja, Gemüse, Pilze oder Algen bilden meist die Basis der pflanzlichen Fleischersatzprodukte. Es können aber auch Ei- oder Milchbestandteile enthalten sein. Sowohl pflanzliche

Fleischersatz- als auch konventionelle Fleischprodukte beinhalten Zusatzstoffe. Hierzu gehören unter anderem Farbstoffe, Antioxidationsmittel oder Konservierungsstoffe. Tendenziell sind in einigen Fleischersatzprodukten mehr Zusatzstoffe und zusätzliche Aromen vorhanden, um die gewünschte Textur, Optik oder den Geschmack zu gewährleisten.

Wie sieht es denn mit der Nährstoffzusammensetzung aus?

Die Nährstoffmengen der sogenannten „Big 7“ variieren zwischen den Produktherstellern durch die verschiedenen Rezepturen und Herstellungsprozesse stark. Aus diesem Grund können kaum einheitliche oder allgemeine Aussagen zur Nährstoffzusammensetzung getroffen werden. Zu den „Big 7“ gehören Brennwert, Gesamtfett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, einfache Zucker, Proteine und Salzgehalt. Die Mengen der hervorgehobenen Nährstoffe können bei einigen Fleischersatzprodukten im Vergleich zu ihrem tierischen Pendant leicht erhöht sein.

In einigen pflanzlichen Fleischersatzprodukten sind außerdem weniger gesättigte Fettsäuren enthalten. Bei höherem Konsum kann diese Art der Fettsäuren schädlich für das Herz-Kreislauf-System sein. Daher ist die Reduktion ein Pluspunkt für die Fleischalternativen.

Bezüglich der Proteinqualität kann es zwischen Fleischersatz- und Fleischprodukten Unterschiede in der Verdaulichkeit sowie in der Zusammensetzung des Aminosäureprofils geben. Hierbei sind die essenziellen Aminosäuren entscheidend. Im Gegensatz zu den nicht-essenziellen, kann unser Körper diese Aminosäuren nicht selbst herstellen. Tierische Lebensmittel beinhalten alle essenziellen Aminosäuren in hinreichender Menge, während pflanzliche Proteine kombiniert werden müssen. Fleischalternativen auf Basis von Soja, Ei oder Milch können qualitativ mit Rindfleisch verglichen werden. Produkte auf Weizen- oder Glutenbasis haben dagegen eine geringere Proteinqualität als vergleichbare Fleischprodukte. Durch die Kombination mit anderen proteinhaltigen Lebensmitteln oder Produkten, wie Hülsenfrüchten, kann allerdings ein vollständiges Aminosäureprofil erreicht werden. Studien belegen zudem, dass eine höhere Aufnahme von pflanzlichen Proteinen mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes sowie für die Gesamt- und kardiovaskuläre Mortalität einhergehen kann.

Deswegen: schaut beim Kauf eines Fleisch- oder Fleischersatzproduktes immer auf das Zutatenverzeichnis und die Nährwertangaben der Verpackung!

Welchem Verarbeitungsgrad sind Fleisch- und Fleischersatzprodukte eigentlich zuzuordnen?

Lebensmittel können nach der NOVA-Klassifikation in vier Stufen eingeteilt werden: 1. in unverarbeitete und frische Lebensmittel, 2. in verarbeitete Zutaten, 3. in verarbeitete Lebensmittel und 4. in stark- bzw. hochverarbeitete Lebensmittel. Fleisch- sowie Fleischersatzprodukte gehören neben Fastfood, Back- und Süßwaren, zu der Gruppe der stark verarbeiteten Lebensmittel. Das schränkt die Nährstoffqualität der Lebensmittel deutlich ein. Durch die starke Verarbeitung in der Herstellung der Produkte, wird bereits ein Teil des Verdauungsprozesses des Körpers übernommen. Hierdurch muss der Körper weniger Energie aufwenden, um die Nährstoffe zu verdauen. Die Folge: das Sättigungsgefühl hält im Vergleich zu unverarbeiteten Lebensmitteln weniger lange an und der Körper verlangt schneller wieder nach Nahrung. Das kann dann wiederum zu einem Energieüberschuss und zu einer Gewichtszunahme führen. Dementsprechend sollten diese Lebensmittelprodukte möglichst gemieden oder nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Welches Fazit können wir nun daraus schließen?

Die im Video dargestellten Aspekte der Produktgruppen zeigen einige Faktoren, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben können. Verglichen mit Fleischprodukten würden die positiven Effekte von pflanzlichen Proteinen sowie die verringerte Verwendung gesättigter Fettsäuren für einen gesundheitlichen Vorteil der Fleischersatzprodukte sprechen. Die Ergebnisse hängen allerdings von den jeweiligen Rezepturen der Produkte ab und müssen individuell verglichen und geprüft werden. Außerdem sind Fleischersatz- und Fleischprodukte durch die NOVA-Klassifizierung als stark verarbeitete Lebensmittel generell nicht zu empfehlen. Das heißt: Fleischersatzprodukte können zwar die Vielfalt am Markt erhöhen und bieten daher eine Alternative, um den Fleischproduktverzehr zu reduzieren. Sie bieten aber keinen gesundheitlichen Mehrwert. Die beste Option für eine gesunde Ernährung ist daher möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu kaufen und die entsprechenden Gerichte selbst zuzubereiten. In diesem Sinne: viel Spaß beim Ausprobieren!

Literatur

ERNÄHRUNGS UMSCHAU Redaktion (2020): Lebensmittelkennzeichnung: 4-Stufen-System für Lebensmittel nach dem Verarbeitungsgrad. ERNÄHRUNGS UMSCHAU (04/2020), M192. <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/08-04-2020-4-stufen-system-fuer-lebensmittel-nach-dem-verarbeitungsgrad/>.

Fäh, David (Mai 2022). Wie sich die Verarbeitung von Lebensmitteln auf unsere Gesundheit auswirkt. Das Magazin des Departements Gesundheit(2), S. 24-27. Berner Fachhochschule BFH, Departement Gesundheit. <https://doi.org/10.24451/arbor.17002>.

Matissek, R. (Ed.) (2019): Lebensmittelchemie. 9. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum.

Monteiro, C. A.; Cannon, G.; Lawrence, M.; Da Costa Louzada, M. L.; Machado, P. P. (2019): Ultra-processed foods, diet quality and human health using the NOVA classification system. FAO. Rome. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4867253/mod_resource/content/1/Ultraprocesado%20foods%20%20health.pdf.

Müller, M. (2005): Eiweiss und Aminosäuren in der Ernährung. Empfehlungen für eine optimale Versorgung. Schweiz. Zschr. GanzheitsMedizin 17 (2), pp. 100–103. <http://karger.com/szg/article-pdf/17/2/100/3558451/000281922.pdf>.

Pointke, Marcel; Pawelzik, Elke (2022): Plant-Based Alternative Products: Are They Healthy Alternatives? Micro- and Macronutrients and Nutritional Scoring. Nutrients 14 (3). <https://doi.org/10.3390/nu14030601>.

Rempe, C.; Kirk-Mechtel, M. (2020): Pflanzliche Alternativen zu Fleisch. Seitan, Tofu, Lupino, Quorn – das "Who's who" der Fleischalternativen. Bundeszentrum für Ernährung BZFE. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/fleischersatzprodukte/>.

Statistisches Bundesamt (2022): Fleischersatz weiter im Trend: Produktion stieg 2021 um 17 % gegenüber dem Vorjahr. Pressemitteilung Nr. N 025 vom 9. Mai 2022. Destatis. Wiesbaden. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/05/PD22_N025_42.htm.

Sundar, Aparna; Kardes, Frank R. (2015): The Role of Perceived Variability and the Health Halo Effect in Nutritional Inference and Consumption. Psychology & Marketing. 32 (5), pp. 512–521. <https://doi.org/10.1002/mar.20796>.