

Huber Consult • Thomas-Mann-Weg 11 • 59399 Olfen

An meine Kunden  
Alle Fleischereibetriebe

**Huber Consult e.K.**

Inhaber: Jürgen Huber  
Thomas-Mann-Weg 11  
59399 Olfen

Tel. 02595/383676  
Fax: 02595/383677  
Mobil 0163 2933348

Email : [info@fleischer-beratung.de](mailto:info@fleischer-beratung.de)  
Web : [www.fleischer-beratung.de](http://www.fleischer-beratung.de)

Ihre Zeichen, Ihre Nachricht vom	Unser Zeichen, unsere Nachricht vom	Telefon, Name	Datum
	JH/hub 11/15	02595/383676 Huber	02.11.2015

### **Argumentationshilfen zum Thema krebserregende Wirkung des Fleisches.**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kunden,

Auch wenn ich davon ausgehe, dass es nicht allzu viele Anfragen gab und die Meldungen aus den Deadlines der Presse verschwunden sind, so möchte ich Ihnen trotzdem Argumentationshilfen geben, wenn sie von Presse oder ihren Kunden darauf angesprochen werden.

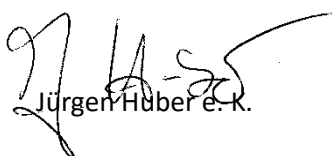
Die nachfolgenden Argumentationen sind eine Sammlung aus Veröffentlichungen des Deutschen Fleischerverbandes, des Verbandes der deutschen Fleischwarenindustrie, des MRI-Institutes aus Kulmbach und meiner Wenigkeit.

- Seit Jahrzehnten steigt die Lebenserwartung in Deutschland kontinuierlich an. Da über 50 % der Neuerkrankungen erst ab dem 70. Lebensjahr festgestellt werden, ist dies ein Grund warum Darmkrebs zu den Top 3 der Krebsarten in Deutschland zählt.
- Die Zahl der Neuerkrankungen (Altersstandardisiert) ist seit 1998 schwankend relativ stabil bis leicht sinkend und die Zahl der tödlichen Verläufe bei Darmkrebs ist von 1998-2015 sogar signifikant gesunken.
- Neben dem Alter der Patienten nennt das deutsche Krebsforschungszentrum als weitere Risikofaktoren verwandtschaftliches Risiko (ca. 30 % aller Fälle), Tabakkonsum, Übergewicht, Diabetes mellitus, Bewegungsarmut, Alkoholkonsum, chronische Darmerkrankungen und letztendlich auch überhöhter Fleischkonsum (bei gleichzeitigem vermindertem Konsum von Obst und Gemüse). Es sind also eine Vielzahl von Faktoren, die bei der Entstehung von Darmkrebs eine Rolle spielen.
- Bei den Veröffentlichungen und Publizierungen der Aussagen des IARC wurden auch des Öfteren relative und absolute Zahlen der möglichen Zunahme der Krebsgefahr durcheinandergeschmissen.
- Der monokausale Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Fleisch/Fleischerzeugnissen und der Krebsentstehung ist ernährungsphysiologisch nicht nachweisbar. Auch der IARC hat diesen Nachweis nicht erbracht.

- ein weiterer Indiz, dass es keinen monokausalen Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Krebserkrankung gibt, zeigt uns die Tatsache, dass es in den Niederlanden deutlich mehr Neuerkrankungen von Darmkrebs gibt als in Deutschland, obwohl die Niederländer weniger Fleisch konsumieren. Dagegen konsumieren die Österreicher laut Statistik mehr Fleisch als die Deutschen, haben aber deutlich weniger Neuerkrankungen von Darmkrebs zu verzeichnen.
- Wie so oft bei solchen Statistiken gibt es auch Studien, Einschätzungen, beispielsweise die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit und das Bundesinstitut für Risikobewertung, die die Einschätzung des IARC (WHO) nicht teilen. So gibt z.B. es auch eine niederländische Studie, die keinen signifikanten Unterschied bei der Häufigkeit von Darmkrebserkrankungen zwischen Vegetariern und Fleischessern feststellen konnte. (Siehe Anhang)
- Auch von der WHO, bzw. dem IARC wird nicht bestritten, dass Fleischprodukte sinnvolle, wichtige und gesundheitsfördernde Lebensmittel sind. Ich erinnere hier an Eiweiße mit hoher biologischer Wertigkeit, essenzielle Aminosäuren, B Vitamine, Kohlenhydratarm und auf Wunsch fettarm. Bei den Innereien sind besonders die Vitamine A und D hervorzuheben. Frisches Fleisch ist darüber hinaus auch natriumarm.
- **Es ist eine altbekannte Tatsache, dass immer die Menge des verzehrten Lebensmittels die Giftigkeit bestimmt. Es ist vollkommen egal, von welchem Lebensmittel man zu viel isst, auf die Dauer hat eine einseitige Ernährung zumeist negativen Einfluss auf die menschliche Gesundheit. Deshalb fordern Ernährungsfachleute, Forscher und Institute, wie die DGE seit Jahren eine möglichst abwechslungsreiche und vielseitige Ernährung mit ausreichend Bewegung.**
- Jeder Verbraucher sollte generell darauf achten, dass er die Zubereitung seiner Speisen so wählt, dass überhöhte Erhitzungstemperaturen und zu lange Erhitzungszeiten vermieden werden, weil die meist mit schwarzen Verbrennungen einhergehen.
- Ich kann nicht empfehlen, aufgrund der Verlautbarungen des WHO, das Warensortiment durch Produkte zu ergänzen, die diesem Vorwurf Rechnung tragen. Damit gibt man der Studie indirekt doch recht. Produzieren sie hochwertige Lebensmittel aus Tieren, die artgerecht gehalten wurden und informieren Sie Ihre Mitarbeiter über die oben genannten Möglichkeiten der Argumentation.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

  
Jürgen Huber e.K.

Anhang:



*Neue Studien bestätigen aktuelle Daten*

### **Fleischverzehr kein Risikofaktor für Darmkrebs & Schlaganfall**

15.10.15 – Die aktuelle Auswertung einer niederländischen Studie ergab: Fleischkonsum ist kein Risikofaktor für Dickdarmkrebs [1]. Die Daten zeigen keinen statistisch signifikanten Unterschied bei Darmkrebs zwischen Vegetariern und Fleischessern. Damit bestätigt auch diese Untersuchung die Ergebnisse einer jüngst publizierten Meta-Analyse von 27 unabhängigen Studien aus Amerika, Asien, Europa und Australien: **Der Konsum von rotem Fleisch ist bei Dickdarmkrebs ein unbedeutender Faktor** [2]. Bereits 2009 lieferte die Auswertung der aktuell wichtigsten, paneuropäischen Ernährungsstudie EPIC überraschende Ergebnisse: **Vegetarier haben häufiger Darmkrebs als Fleischesser** [3].

Darüber hinaus ergab der spanische EPIC-Zweig im September 2015: kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von verarbeitetem und unverarbeitetem rotem Fleisch mit Schlaganfall [4]. Auch diese Erkenntnis ist nicht neu: So zeigte unter anderem 2013 die Analyse von 57 Studien: Ein Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Herz-Kreislaufkrankungen ist nicht erkennbar [5].

Quellenangaben:

[1] Sci Rep. 2015 Aug 28;5:13484; Vegetarianism, low meat consumption and the risk of colorectal cancer in a population based cohort study

[2] J Am Coll Nutr. 2015 May 5:1-23; Red Meat and Colorectal Cancer: A Quantitative Update on the State of the Epidemiologic Science (siehe auch unten „Neue MetaAnalyse ...“)

[3] Am J Clin Nutr. 2009 May; 89(5):1620S-1626S; Cancer incidence in vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). „... but the incidence of colorectal cancer was higher in vegetarians than in meat eaters.“

[4] Eur J Clin Nutr. 2015 Sep 30. doi: 10.1038/ejcn.2015.150. [Epub ahead of print] Unprocessed red meat and processed meat consumption and risk of stroke in the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC).

[5] Food Nutr Res. 2013 Oct 9;57. doi: 10.3402/fnr.v57i0.22790. Health effects associated with foods characteristic of the Nordic diet: a systematic literature review.

Weiterführende, themenaffine Studien:

Neue Meta-Analyse: Rotes Fleisch belanglos bei Darmkrebs (Pressemeldung, 13.05.2015)

Neue Studien -> Vegetarier leben nicht länger / Fleischverzehr ohne Einfluss auf koronare Herzkrankheiten (KHK) (Pressemeldung, 18.10.2014)

Neue Studie Med.Uni. Graz -> Vegetarier: Mehr Krankheiten & weniger Lebensqualität als Fleischesser (Pressemeldung, 25.02.2014)

Neue Studie -> Kein Zusammenhang von Fleischverzehr & Herz-Kreislaufkrankungen / EUROPA: Mediterrane Ernährung – viel Fleisch & hohe Lebenserwartung (Pressemeldung, 31.03.2013)

Kontakt: Uwe Knop, Diplom-Oecotrophologe, Postfach 1206, 65742 Eschborn

