



Die Fleischwarnung von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2015 - Was dürfen wir noch essen?

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 8 Jan 2016 - 12:56

Die Low Carb Ernährungsexpertinnen Schütz und Beuke erklären, wie eine gesunde Ernährung funktionieren kann.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Menschen im Jahr 2015 vor rotem Fleisch und Wurst gewarnt. Würstchen, Schinken und anderes verarbeitetes Fleisch steigern wahrscheinlich das Darmkrebsrisiko, so die Behörde der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Wie viel Fleisch und Wurstwaren dürfen wir denn nun tatsächlich wöchentlich verspeisen? Dazu gibt es unterschiedliche Angaben. Einige Experten meinen dazu, nicht mehr als 350 Gramm pro Woche, andere hingegen sagen: „600 Gramm pro Woche gilt als unbedenklich“. Es herrscht also Uneinigkeit unter den verschiedenen Ernährungsmedizinern und -experten in dieser Sache.

Wir, Low Carb Ernährungsexpertinnen raten nicht auf Fleisch generell zu verzichten, sondern empfehlen zu einem maßvollen Fleischkonsum. Ein bis zwei Mal in der Woche einen vegetarischen Tag einlegen, hilft schon das Reduzieren des eigenen Fleischverbrauchs. Fleisch hat auch positive Eigenschaften, denn es ist reich an Eiweiß und Eisen. Das tierische Eiweiß kommt unserem Körpereiwweiß sehr nahe und ist für den Darm leichter an die wertvollen Inhaltstoffe zu gelangen als es beim pflanzlichen Eiweiß ist. Weitere gute Eiweißquellen sind Eier, Nüsse Milchprodukte (ohne Zuckerzusätze) und fetten Seefisch (z.B. Makrele).

Ein Tipp an alle Fleischkonsumenten: Das rote Fleisch durch Geflügelfleisch ersetzen, dadurch könnte sich die Gefahr eines erhöhten Darmkrebsrisikos minimieren.

Einen Tagesplan für ein gesundes Essen aus dem LOW-CARB Kochbuch:

Frühstück: Quarkspeise mit Beeren-Mix

Mittag: Gebackener Fisch mit Kokosnuss

Abendessen: Puten-Gyros in warmer Tsatsiki Soße

Zwischenmahlzeit: Mascarpone-Muffin oder ein paar ungesalzene Nüsse

Kochbuch: LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Eine große Auswahl an Fleisch-, Fisch-, Salat-, Suppen-, Back-, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

© 2016 Autorin Beuke - Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und NICHT kommerziellen Gebrauch ist erlaubt.



Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:47): <http://www.medkom24.eu/node/21028>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>