



## Fleisch und Wurst können Krebs verursachen



[© moersch, pixabay.com](https://www.pexels.com/photo/assorted-cured-meat-slices-on-a-white-plate-1000000000/)

**Mittwoch, 28. Oktober 2015:** Die Weltgesundheitsorganisation WHO warnt davor, dass Menschen Krebs bekommen können, wenn sie zu viel Fleisch und Wurst essen. Die Wurst- und Fleischhersteller sind sauer.

### **Wie schädlich sind Fleisch und Wurst nun?**

Experten haben für die Weltgesundheitsorganisation (kurz: WHO) insgesamt 800 Studien ausgewertet. Die Forscher haben viele Daten verglichen und sind zum Ergebnis gekommen: wer zu viel Fleisch und Wurst isst, hat ein höheres Risiko, später an Krebs zu erkranken. Dabei macht die WHO den Unterschied: verarbeitetes Fleisch (z. B. alle Arten von Wurst, Geräuchtes, Hackfleisch) wird als „krebserregend“ eingestuft. Rotes Fleisch (Rind, Schwein, aber kein Huhn) soll „wahrscheinlich krebserregend“ sein. Damit ist Wurst so schädlich wie Tabakrauch.

### **Wir essen zu viel Fleischprodukte**

Viele Ernährungsexperten warnen schon lange davor, dass die Deutschen zu viel Fleisch essen. Männer essen im Durchschnitt 156 Gramm Fleisch pro Tag, Frauen 84 Gramm. Das ist eindeutig zu viel. Es wird empfohlen, nicht mehr als **70 Gramm pro Tag** Fleisch und Wurst zu sich zu nehmen. Um gesund zu leben, müssten viele Menschen ihren Fleischkonsum halbieren. Dann würde die Wahrscheinlichkeit geringer sein, später an Krebs zu erkranken. Die Hersteller von Wurst- und Fleischwaren sind sauer. Sie werfen der WHO vor, alle Menschen zu verunsichern. Sie sagen, dass nicht wissenschaftlich erklärt werden kann, welche Inhaltsstoffe Krebs erregen.

### **Was ist Krebs?**

Krebs ist eine schlimme Krankheit, von der es verschiedene Arten gibt. Häufig sind die Organe im Körper betroffen. Die Zellen im Körper verändern sich, das nennt man mutieren. Dann können Geschwüre entstehen, die immer größer werden und die Organe beeinträchtigen. Wenn die Krankheit rechtzeitig und möglichst früh erkannt wird, ist sie heilbar.

**Hier gibt es mehr Infos zum Thema:**

- [Ernährung ohne Fleisch](#)
- [Der beste Klimaschutz: weniger Fleisch essen](#)

*Wieviel Fleisch isst du am Tag? Schätze doch mal! Ist das ein Grund für dich, weniger Fleisch zu essen?*

Eingefügt aus <http://www.kindersache.de/bereiche/schon-gewusst/kindernachrichten/artikel/fleisch-und-wurst-k%C3%B6nnen-krebs-verursachen>