

## ? Wie beurteilen die Gesundheitsorganisationen anderer Länder den Verzehr von Wurst und Fleisch?

- Die **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung** empfiehlt, zwei- bis viermal pro Woche 80 – 120 g Fleisch zu essen; mehr ist unnötig, weniger ist problemlos.  
 ([https://www.hirslanden.ch/global/de/startseite/kliniken\\_zentren/zentren\\_institute/aarau/ernaehrungsberatung/gesunde\\_ernaehrung.html](https://www.hirslanden.ch/global/de/startseite/kliniken_zentren/zentren_institute/aarau/ernaehrungsberatung/gesunde_ernaehrung.html), gesehen am 03.11.15)
- Der **Nationale Gesundheitsdienst (NHS) in Großbritannien** empfiehlt eine tägliche Menge von 70 g bei verarbeitetem Fleisch nicht zu überschreiten.  
 (<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/meat.aspx>, gesehen am 03.11.15)
- Die **American Heart Association (USA)** empfiehlt aus Gründen der Herzgesundheit, die tägliche Aufnahme von Fisch, Schalentieren, Geflügel ohne Haut und magerem Fleisch unter 170 g am Tag zu halten.  
 ([http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Meat-Poultry-and-Fish\\_UCM\\_306002\\_Article.jsp#.VjitDytnEoU](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Meat-Poultry-and-Fish_UCM_306002_Article.jsp#.VjitDytnEoU), gesehen am 03.11.15)
- Die **Harvard School of Public Health in den USA**: Diese besagen, dass Fisch, Huhn, Bohnen, Nüsse ein adäquater Ersatz für Fleisch seien und das Risiko für Herzerkrankungen sowie für Diabetes senken könnten. Rotes Fleisch sollte maximal zweimal pro Woche und nicht mehr als 170 g pro Woche gegessen werden. Harvard empfiehlt sogar den **gänzlichen Verzicht** von verarbeitetem Fleisch.  
 (<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>, gesehen am 03.11.15)