

FLEISCH

MYTHEN VS. FAKTEN



Dr. Malte Rubach

Ernährungswissenschaftler & Buchautor

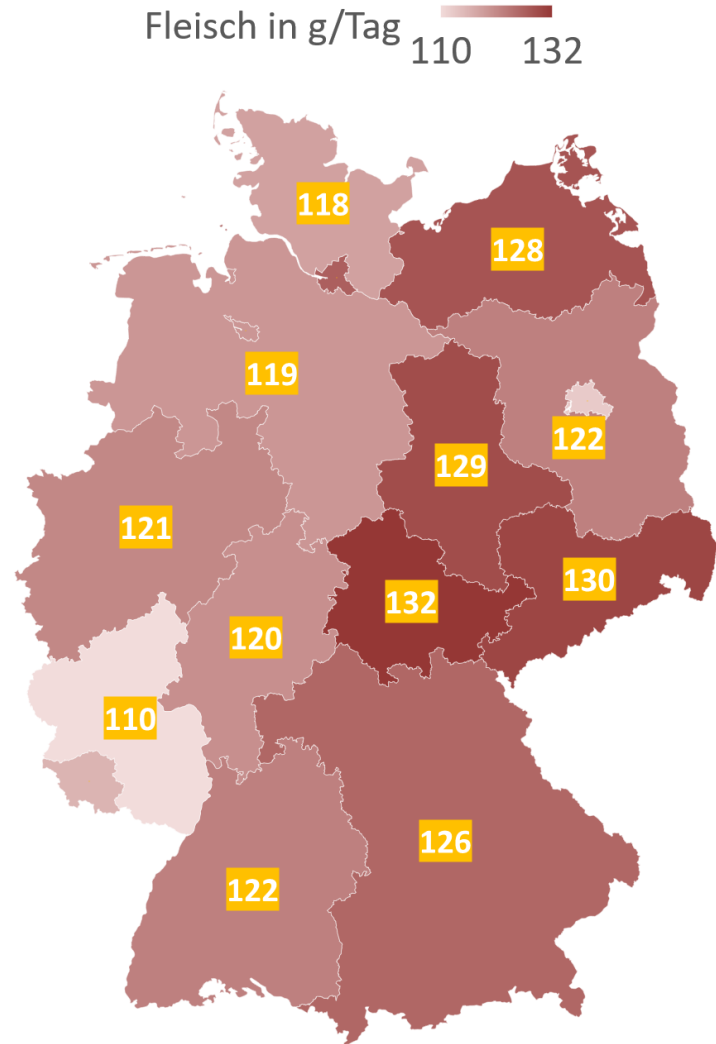


#1

WIR BRAUCHEN MEHR
„PLANT-BASED“ IN D



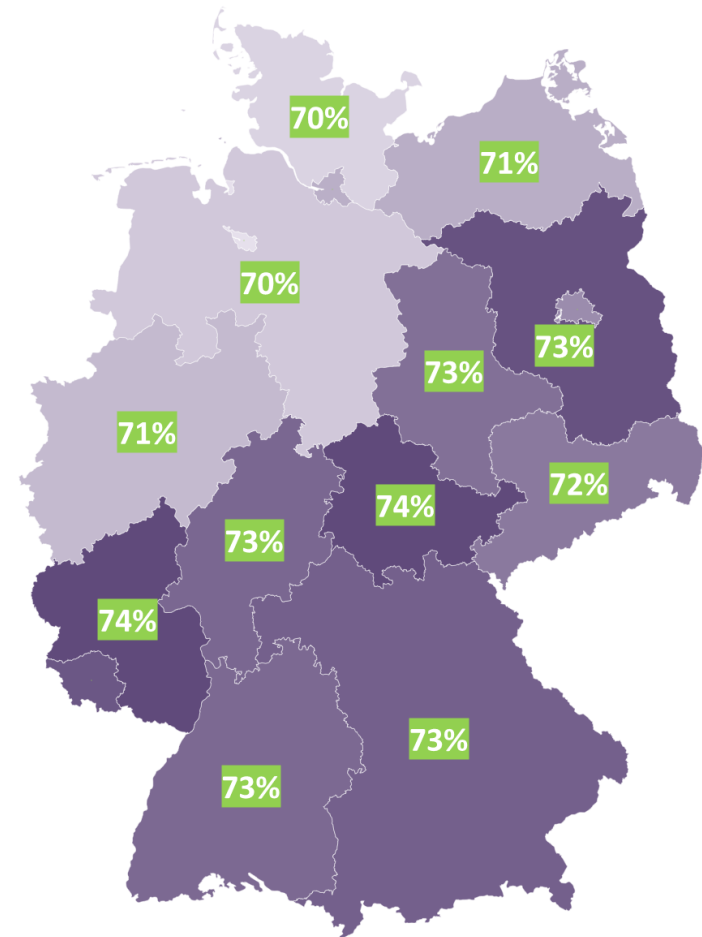
WIE VIEL „PLANT-BASED“ SOLL'S DENN SEIN?



PLANETARY HEALTH DIET

68-74 GEW%
„PLANT-BASED“

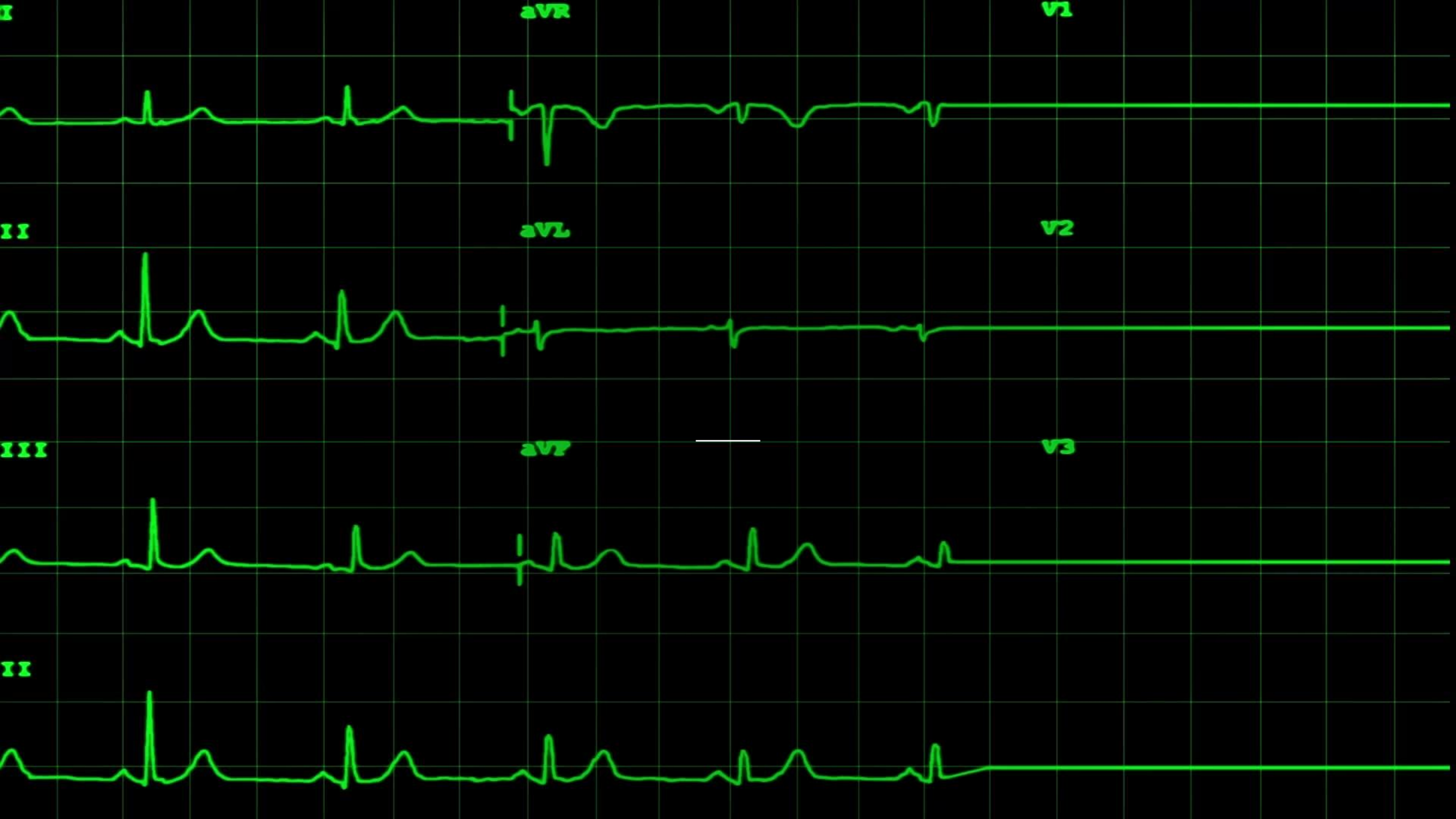
Pflanzen am Tag in Gew% aller Lebensmittel 70% 74%



#2

FLEISCH

IST SCHLECHT FÜRS HERZ



HERZ-OP 2004

"I might not be around if I hadn't become a vegan.
It's great." - The Hill, 2016

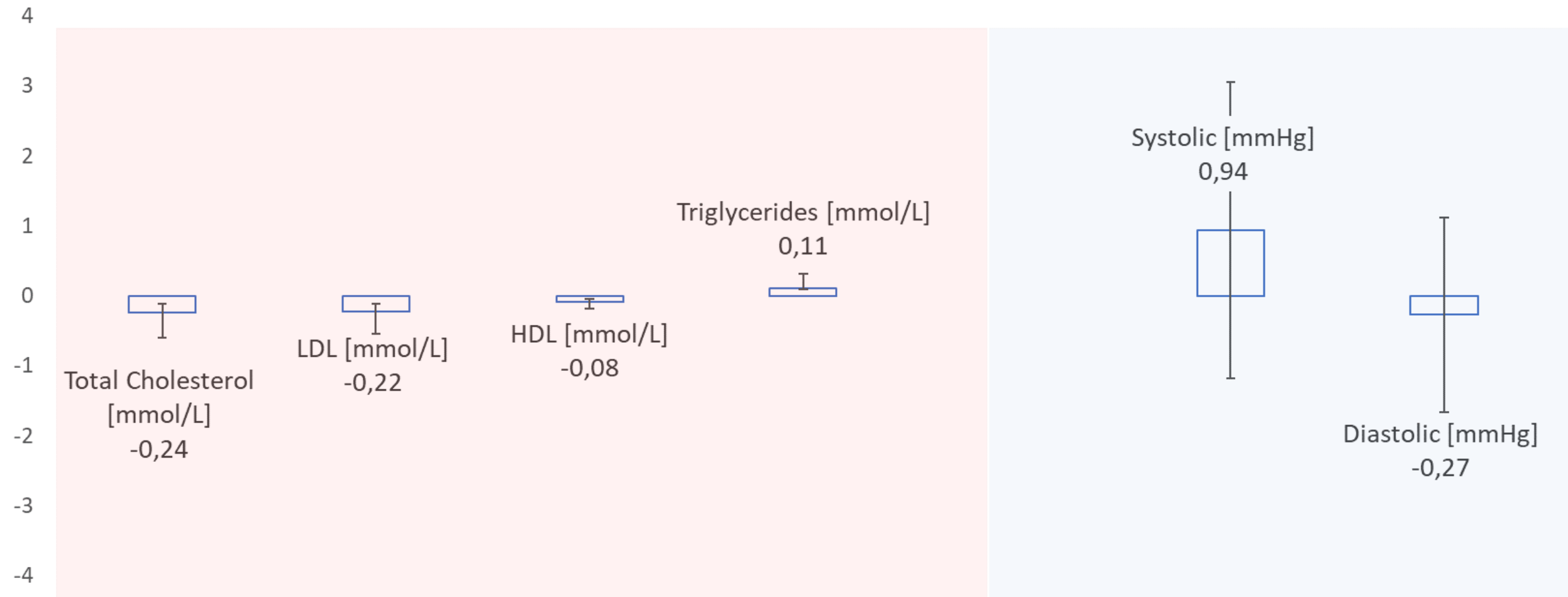


HERZ-OP 2013

"I do not like broccoli. And I haven't liked it since I
was a little kid and my mother made me eat it. And
I'm President of the United States and I'm not going
to eat any more broccoli." - The NYT, 1990



ÄNDERUNG VON KARDIOVASKULÄREN FAKTOREN DURCH VEGANE ERNÄHRUNG VS. KEINE VERÄNDERUNG BZW. MINIMAL VERÄNDERUNG DER ERNÄHRUNG (=0)



IST ROTES FLEISCH WIRKLICH UNGESUND?

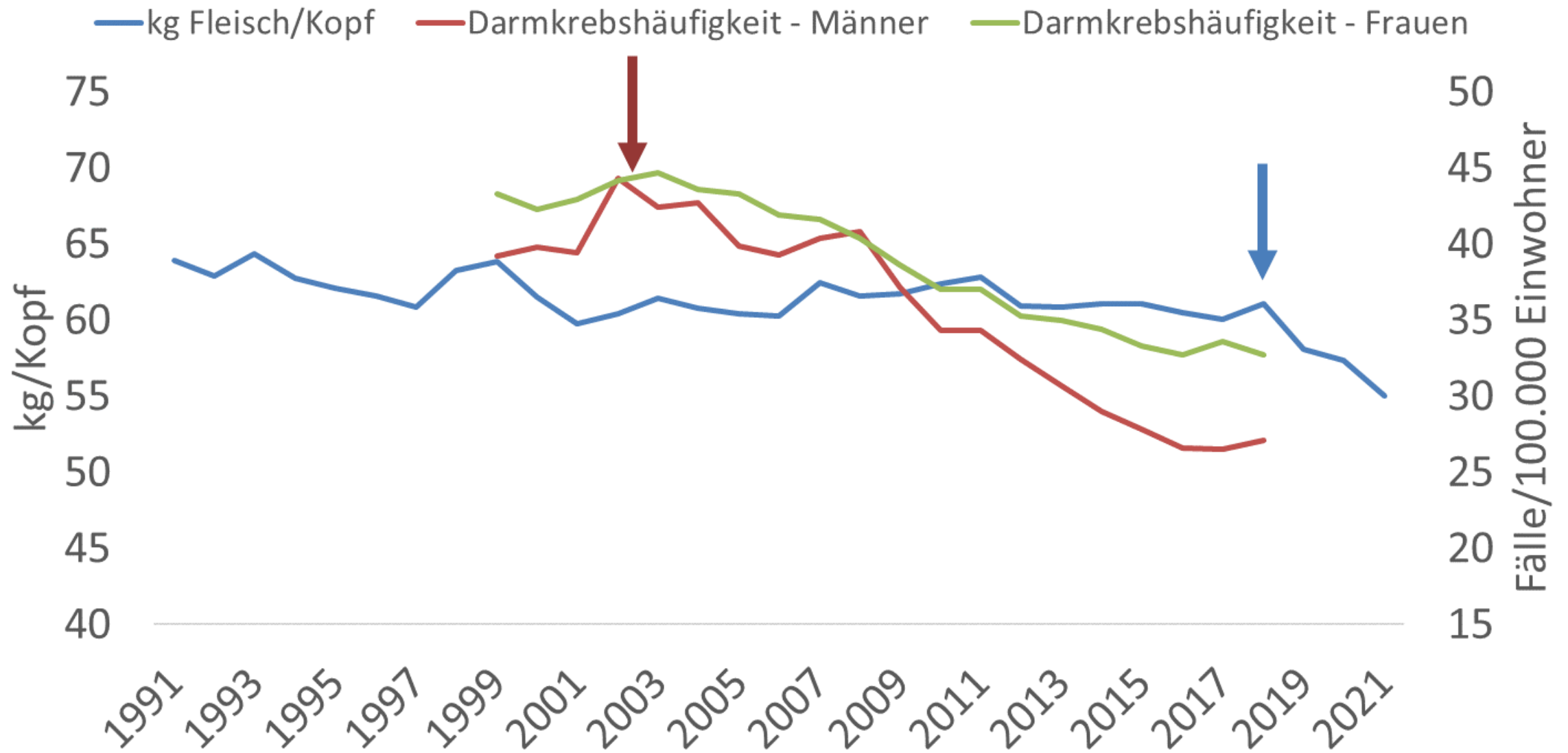
	RR at 50 g d ⁻¹ min max		RR at 100 g d ⁻¹ min max	
Colorectal cancer	1.3	(1.01 1.64)	1.37	(1.01 1.78)
Breast cancer	1.26	(0.98 1.56)	1.26	(0.98 1.56)
IHD	1.09	(0.99 1.18)	1.12	(0.99 1.25)
Type 2 Diabetes	1.14	(0.97 1.32)	1.23	(0.96 1.52)
Ischemic stroke	1.05	(0.97 1.12)	1.15	(0.93 1.4)
Hemorrhagic stroke	0.9	(0.64 1.26)	0.87	(0.56 1.35)

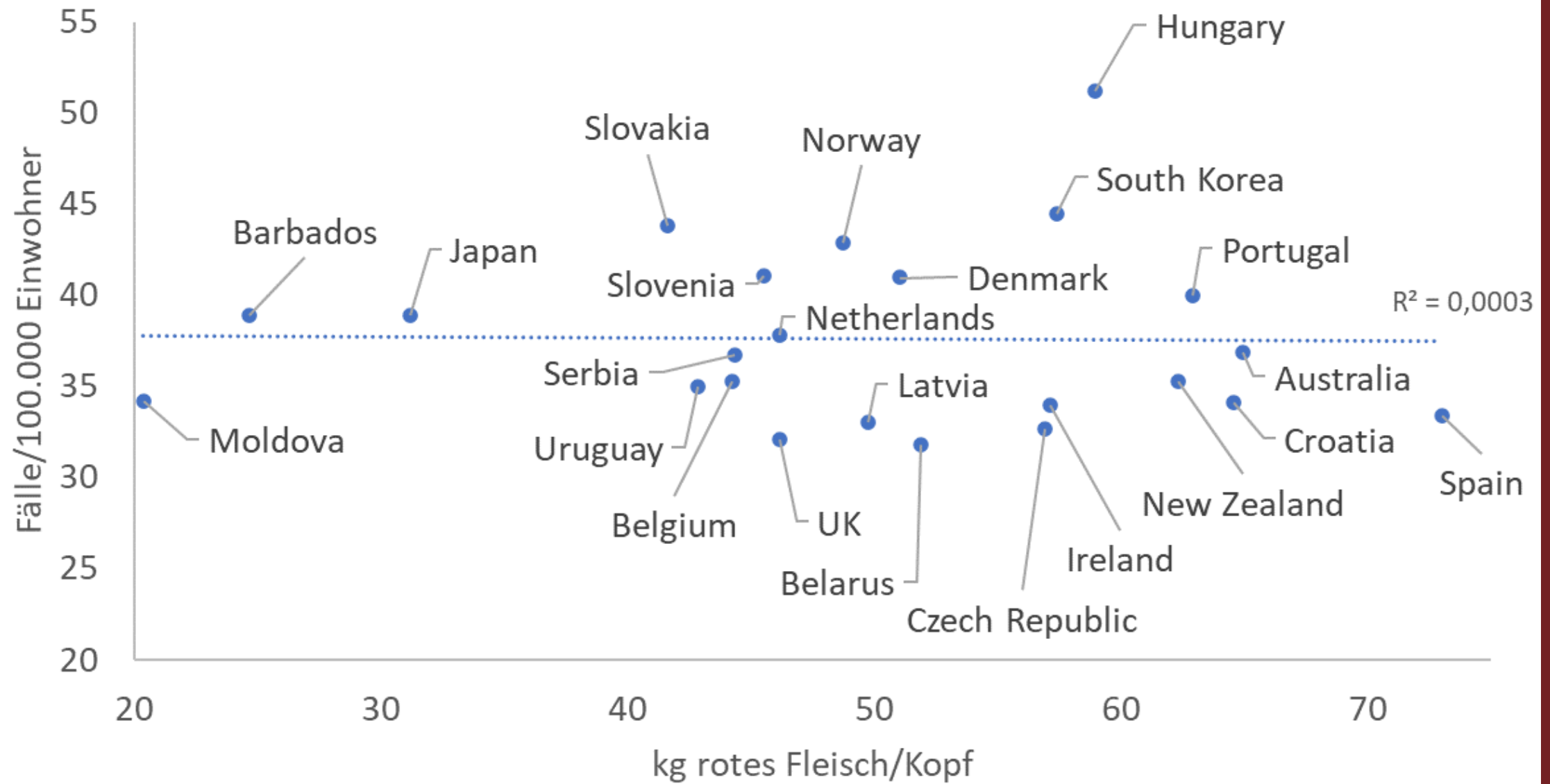
#3

FLEISCH

IST KREBSERREGEND







IST ROTES FLEISCH WIRKLICH UNGESUND?

	RR at 50 g d ⁻¹		min	max	RR at 100 g d ⁻¹		min	max
Colorectal cancer	1.3	(1.01	1.64)		1.37	(1.01	1.78)	
Breast cancer	1.26	(0.98	1.56)		1.26	(0.98	1.56)	
IHD	1.09	(0.99	1.18)		1.12	(0.99	1.25)	
Type 2 Diabetes	1.14	(0.97	1.32)		1.23	(0.96	1.52)	
Ischemic stroke	1.05	(0.97	1.12)		1.15	(0.93	1.4)	
Hemorrhagic stroke	0.9	(0.64	1.26)		0.87	(0.56	1.35)	

#4

FLEISCH

VERKÜRZT DAS LEBEN

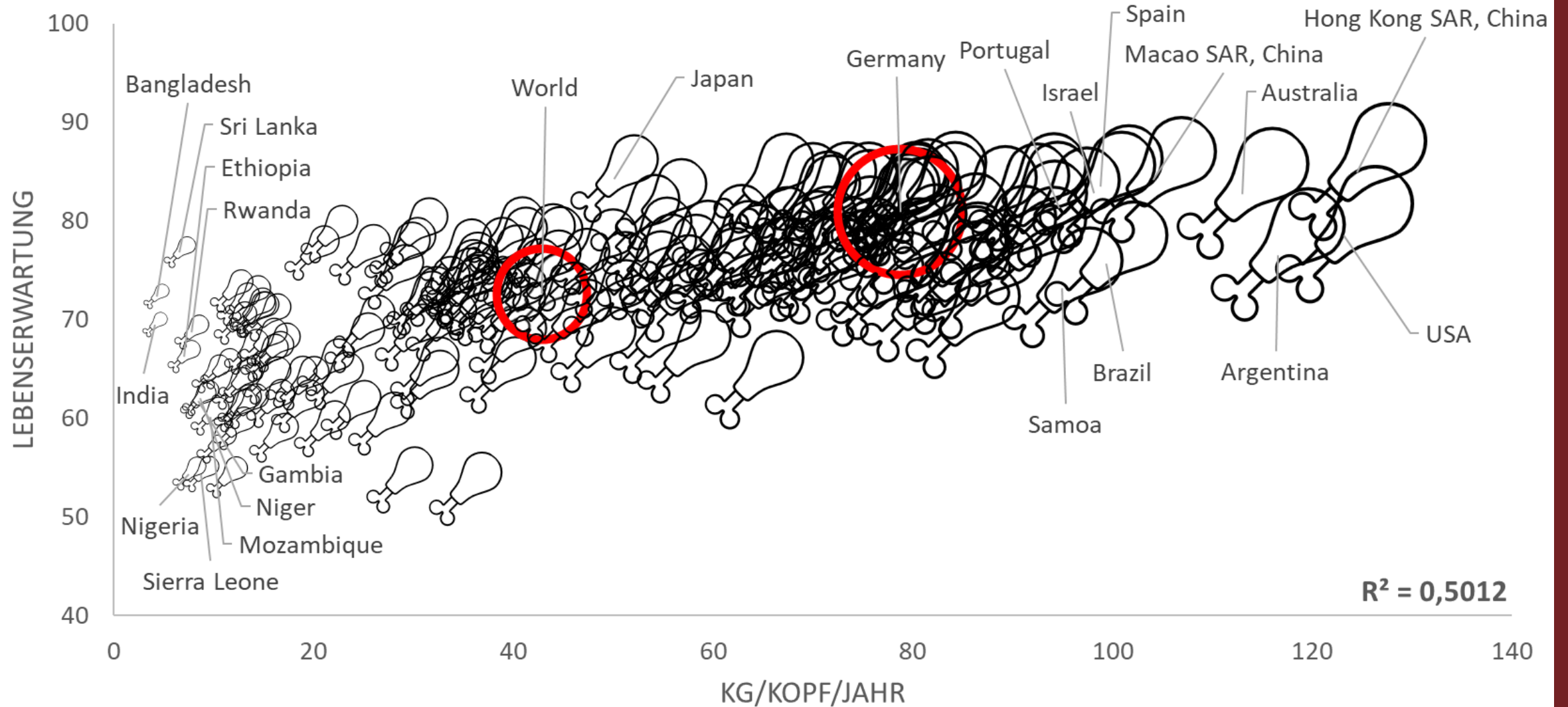
The Secrets Behind the Japanese's Longevity



A black pig, likely a wild boar or a similar breed, is standing in a field of dry grass and green plants. The pig is facing left, with its head slightly lowered. The background shows a line of trees and a blue sky with some clouds. The text "DAS AGU-SCHWEIN" is overlaid on the pig's body in a white, serif font, with a horizontal line underneath it.

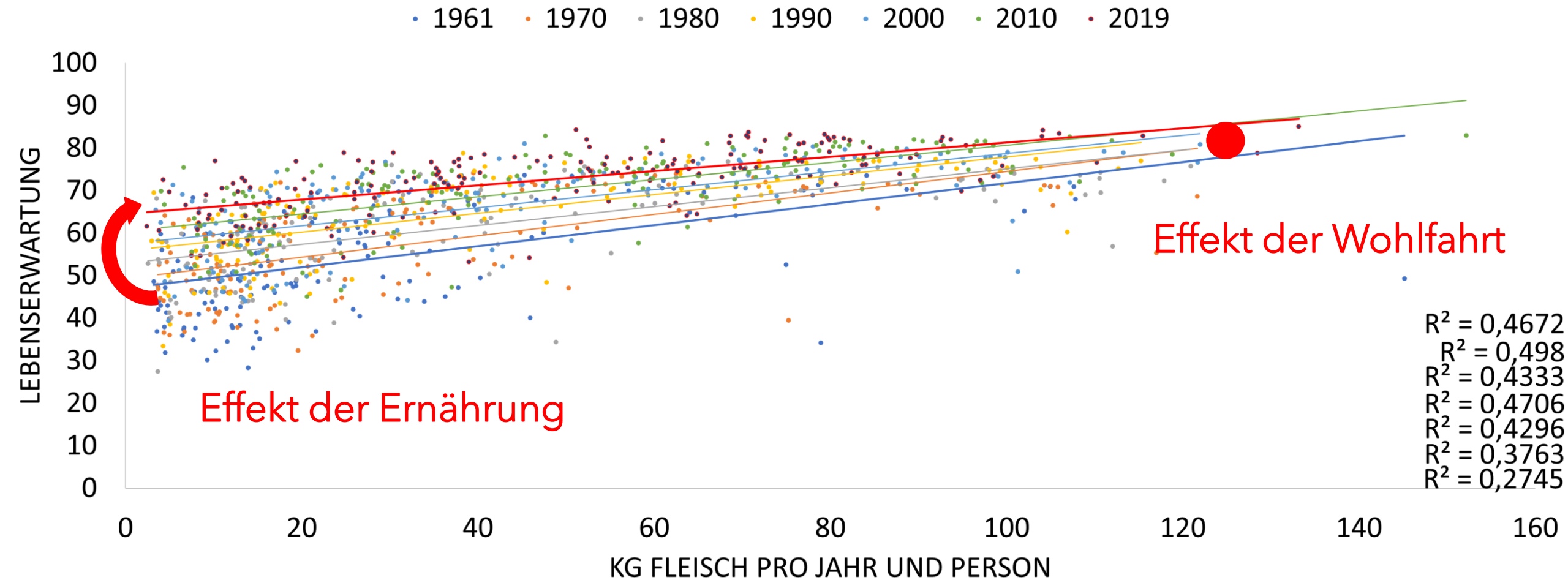
DAS AGU-SCHWEIN

FLEISCH-KONSUM UND LEBENSERWARTUNG WELTWEIT

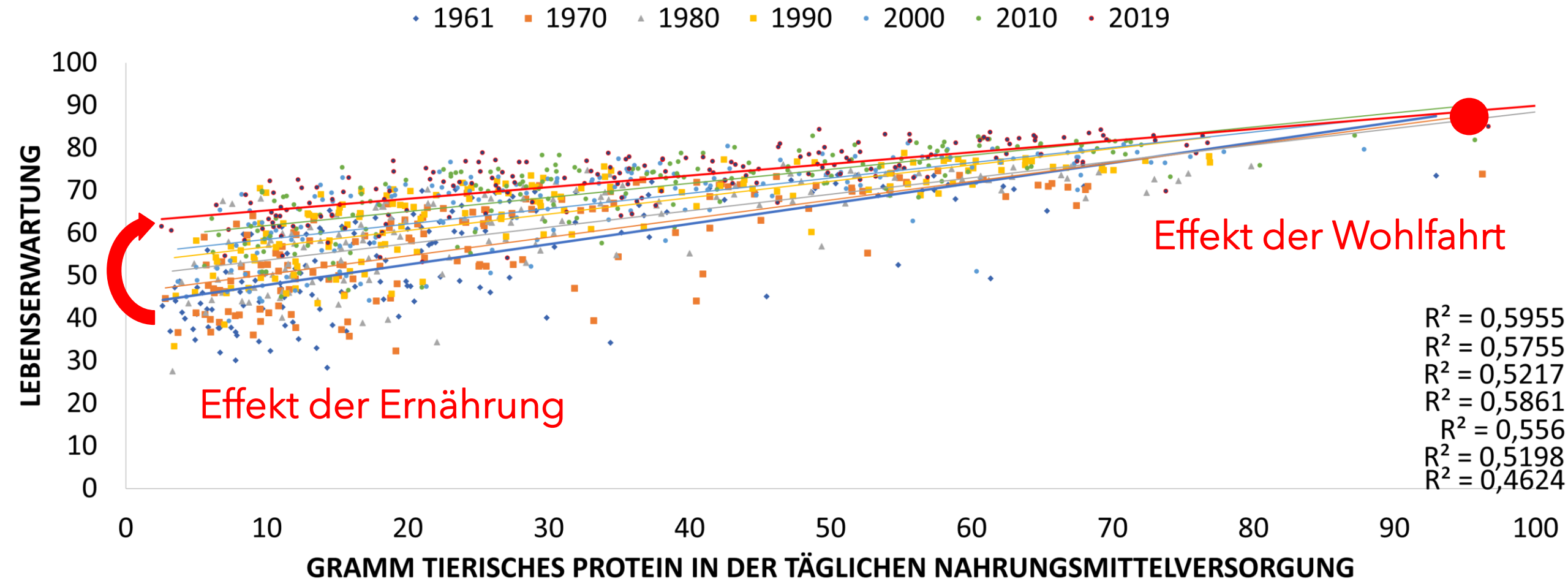


$R^2 = 0,5012$

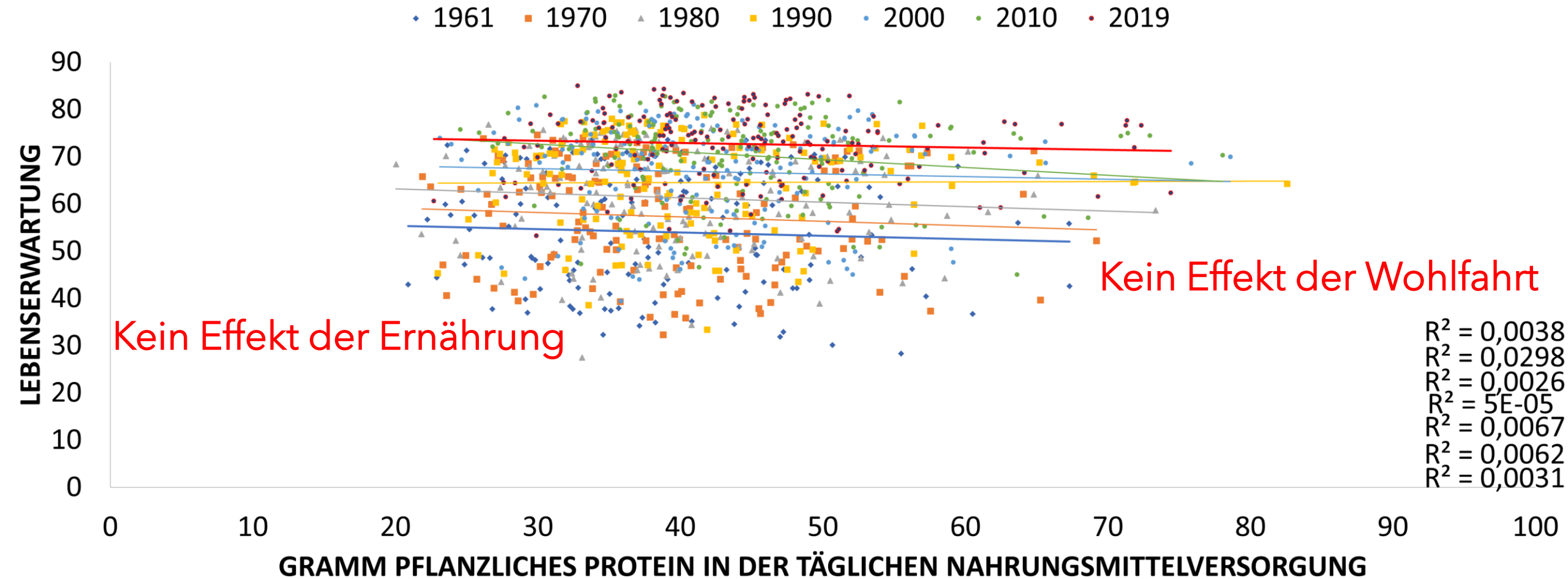
FLEISCH UND LEBENSERWARTUNG SEIT 1961



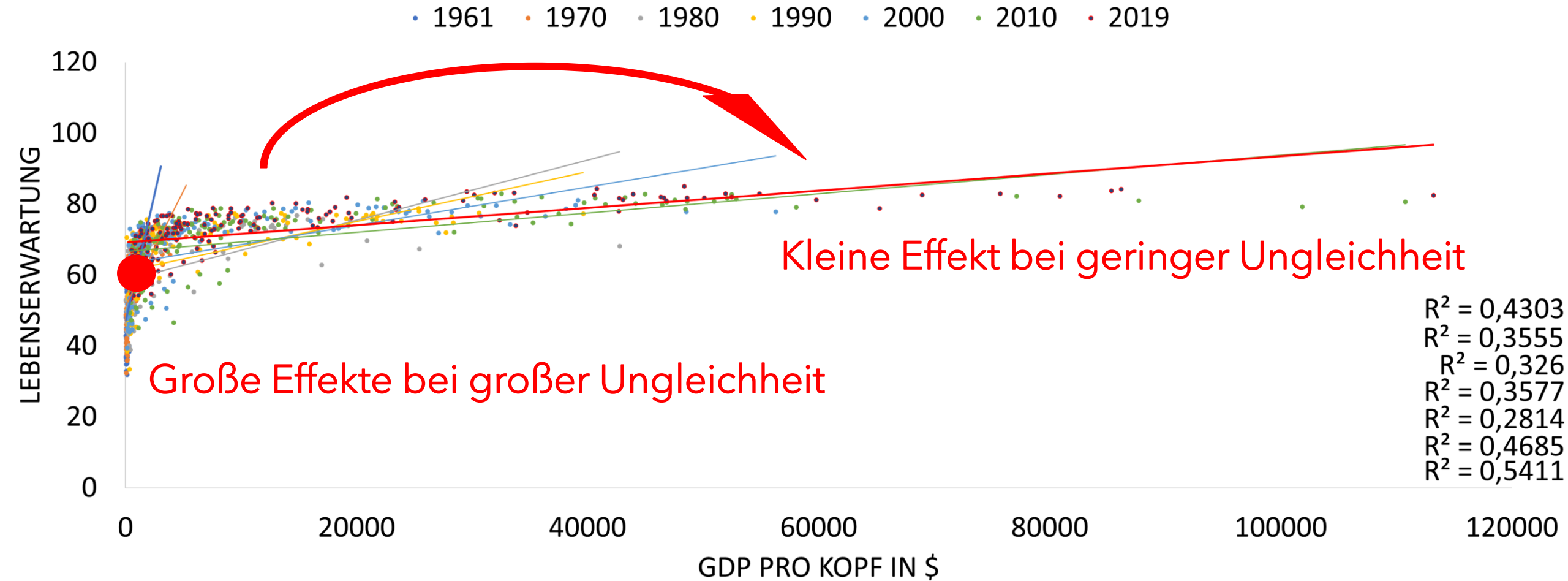
TIERISCHES PROTEIN UND LEBENSERWARTUNG SEIT 1961



PFLANZLICHES PROTEIN UND LEBENSERWARTUNG SEIT 1961



WOHLSTAND UND LEBENSERWARTUNG SEIT 1961



#5

FLEISCH-
ERSATZ IST GESÜNDER



**BEYOND
MEAT.**

**THE BEYOND
BURGER**

**PLANT-BASED
BURGER PATTIES**

SOY
FREE • GLUTEN
FREE • VEGAN

10

PATTIES

PER CASE

AT BEYOND MEAT®, OUR MISSION IS TO OFFER
PLANT-BASED PRODUCTS THAT ALLOW YOU AND
YOUR FAMILY TO EAT MORE, NOT LESS, OF THE
DISHERS YOU LOVE. TOGETHER, WE CAN TRULY
BRING CHANGE TO THE PLATE-AND BEYOND.

GO BEYOND™

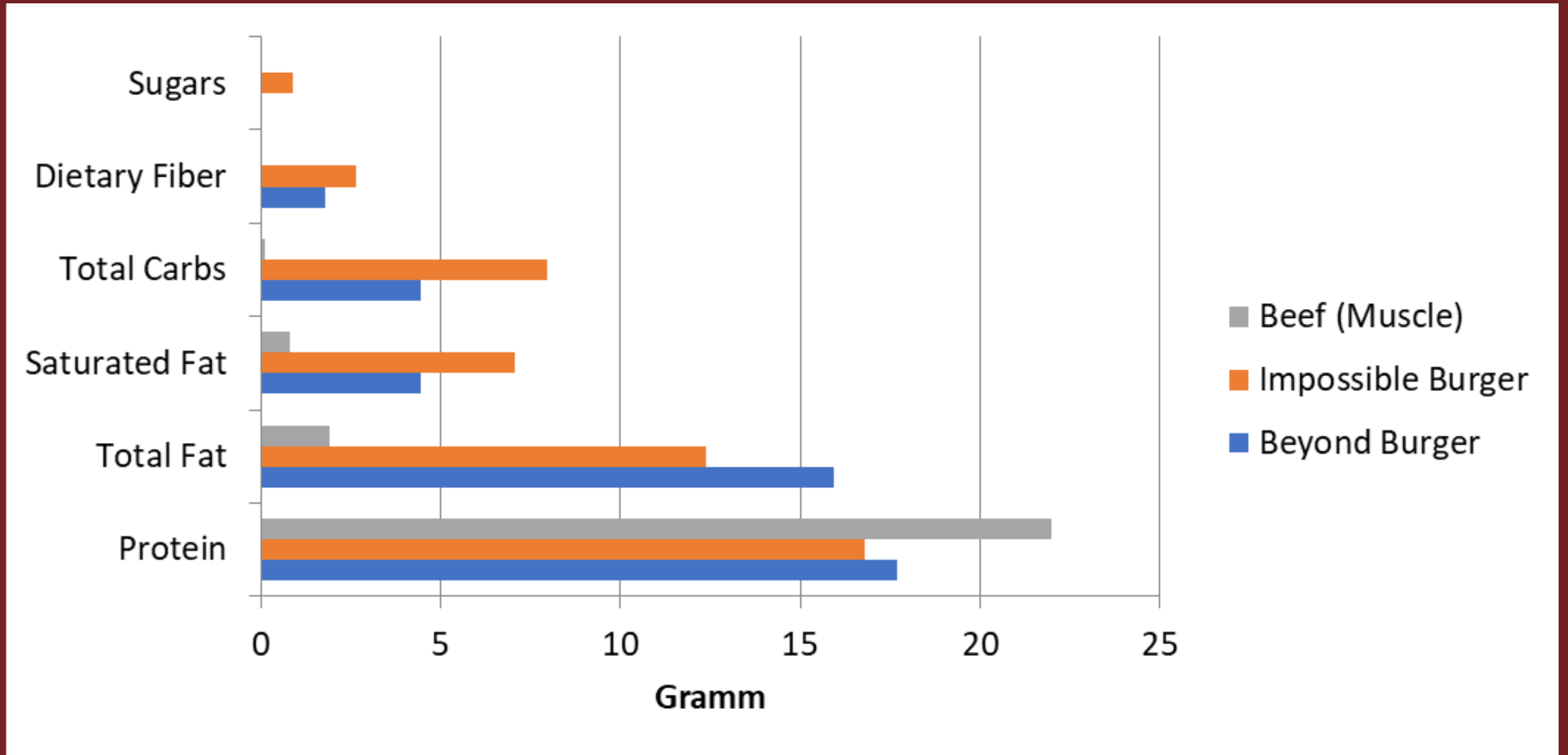


ETHAN BROWN, FOUNDER & CEO

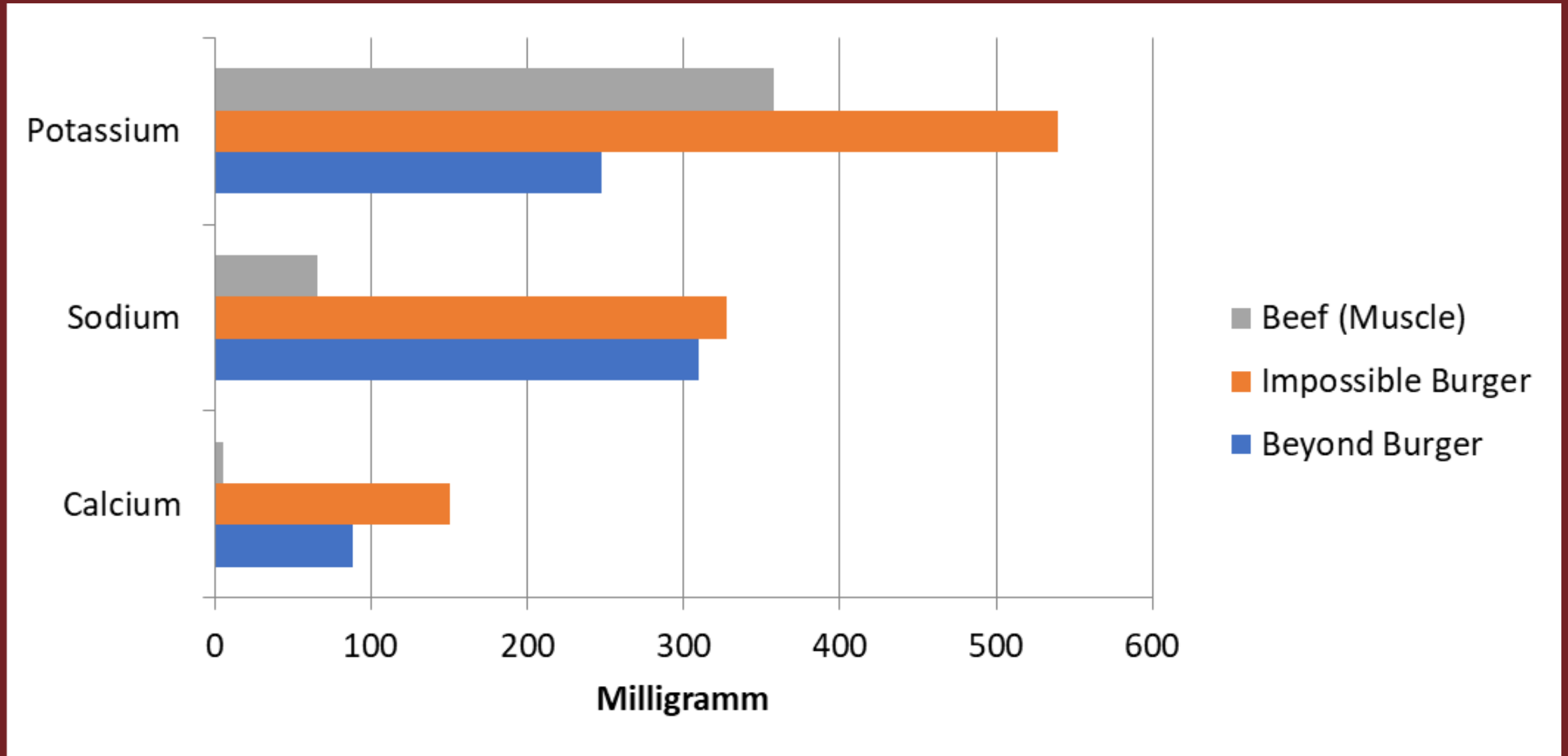


BEYOND
MEAT

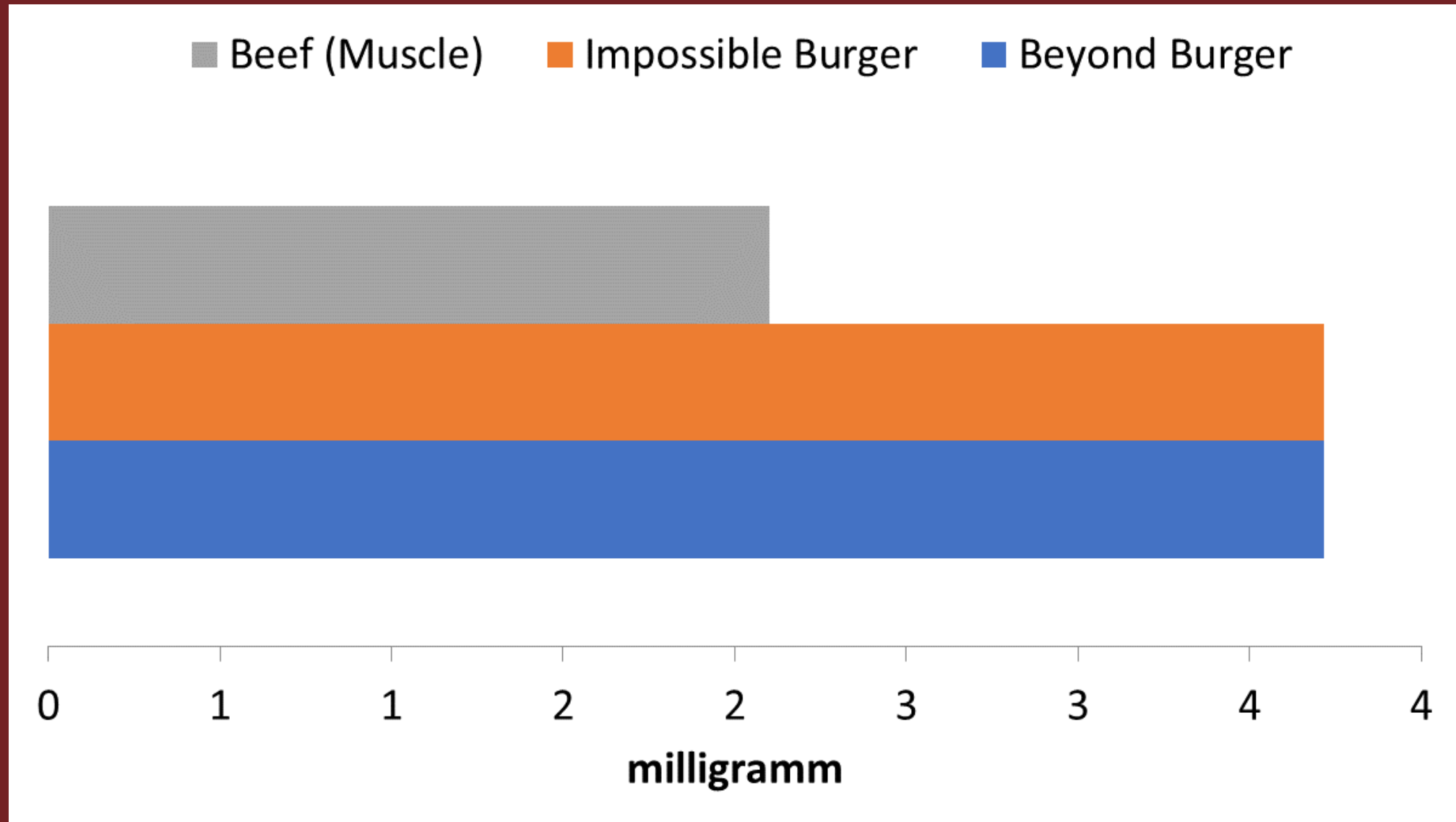
NÄHRSTOFFE IN 100 GRAMM



NÄHRSTOFFE IN 100 GRAMM



NÄHRSTOFFE IN 100 GRAMM



#6

FLEISCH

AUS DEM LABOR IST DIE ZUKUNFT



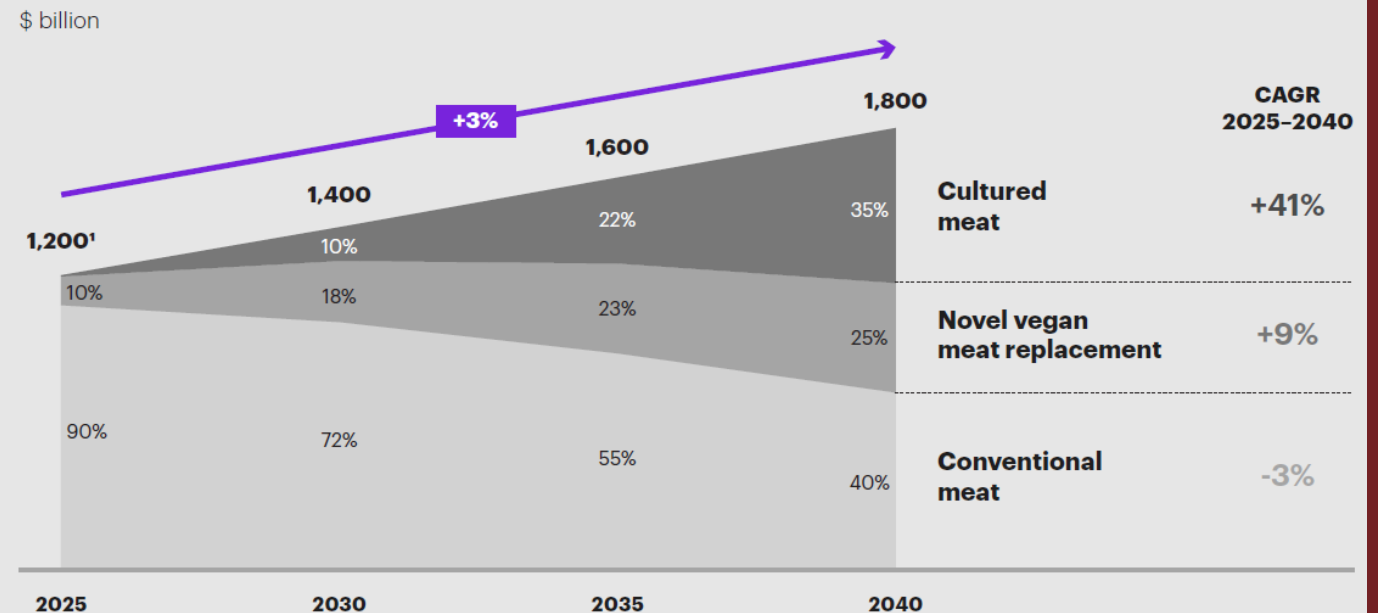


Mark Post, Maastricht-University/Mosa Meat

"International Vertical Farming and New Food Systems Conference and Exhibition", 2.9.21

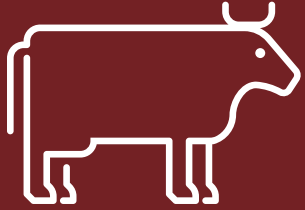


Global meat consumption: By 2040, conventional meat supply will drop by more than 33%

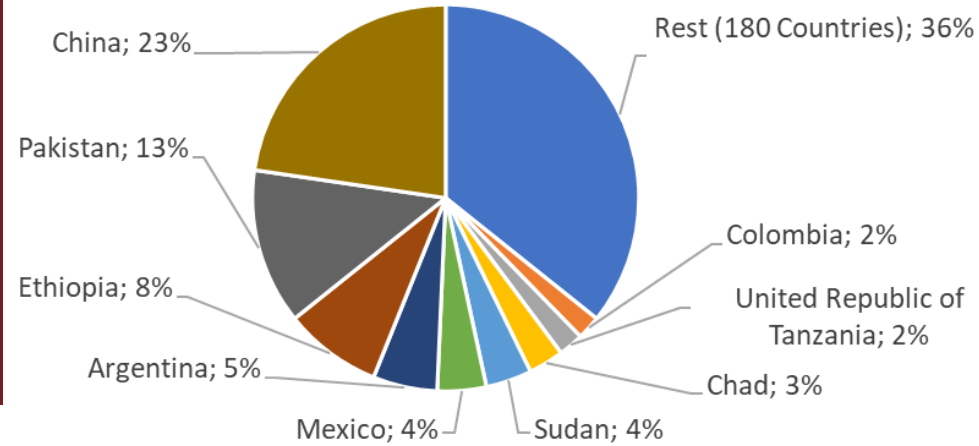


- BISLANG KEINE TECHNISCHE GROSSANLAGE IM BETRIEB
- REGULATORISCHE BARRIEREN
- MARKTZUGANG FRAGLICH
- KUNDENAKTZEPTANZ FRAGLICH

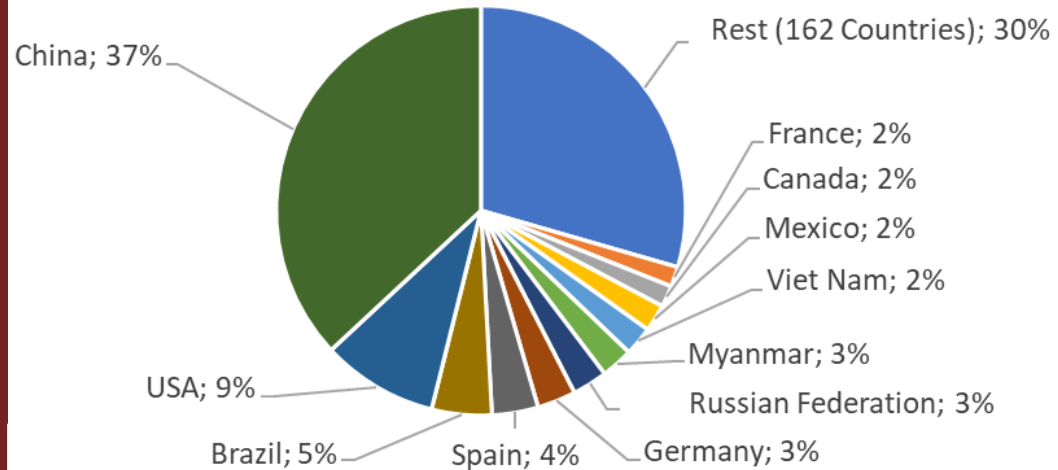
WER SOLL DAS MACHEN?



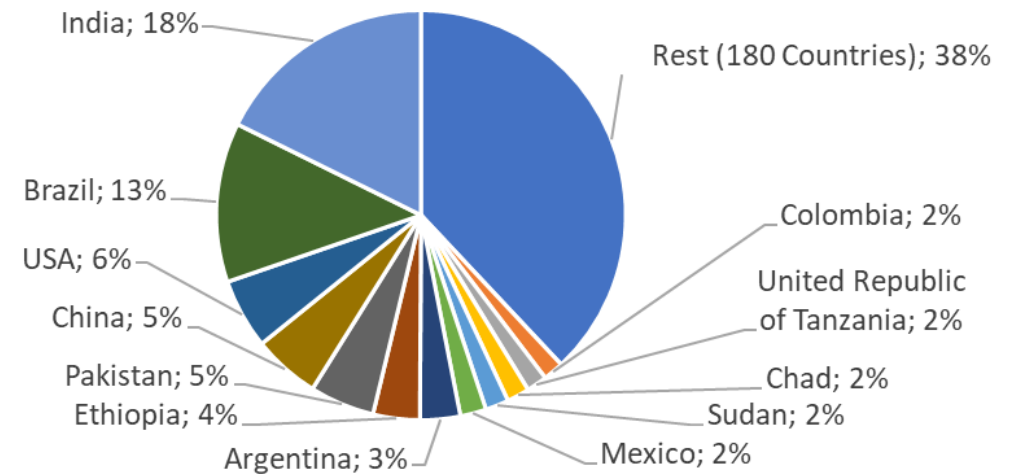
WHERE ARE ALL THE POULTRIES AND BIRDS?

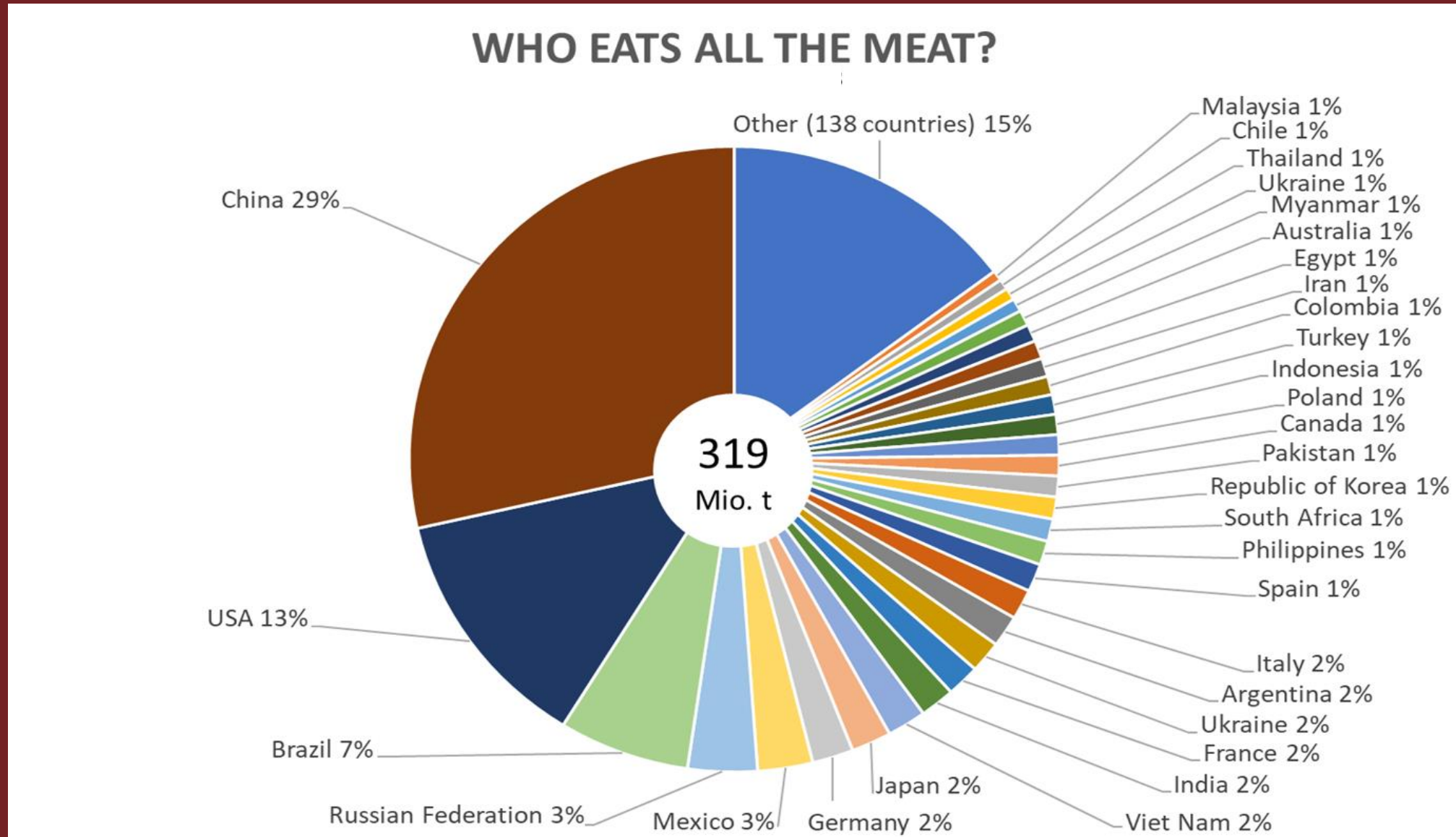


WHERE ARE ALL THE PIGS?



WHERE ARE ALL THE CATTLES & BUFFALOS?





#7

FLEISCH

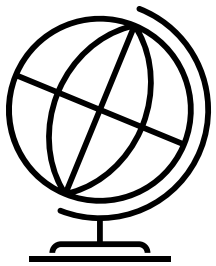
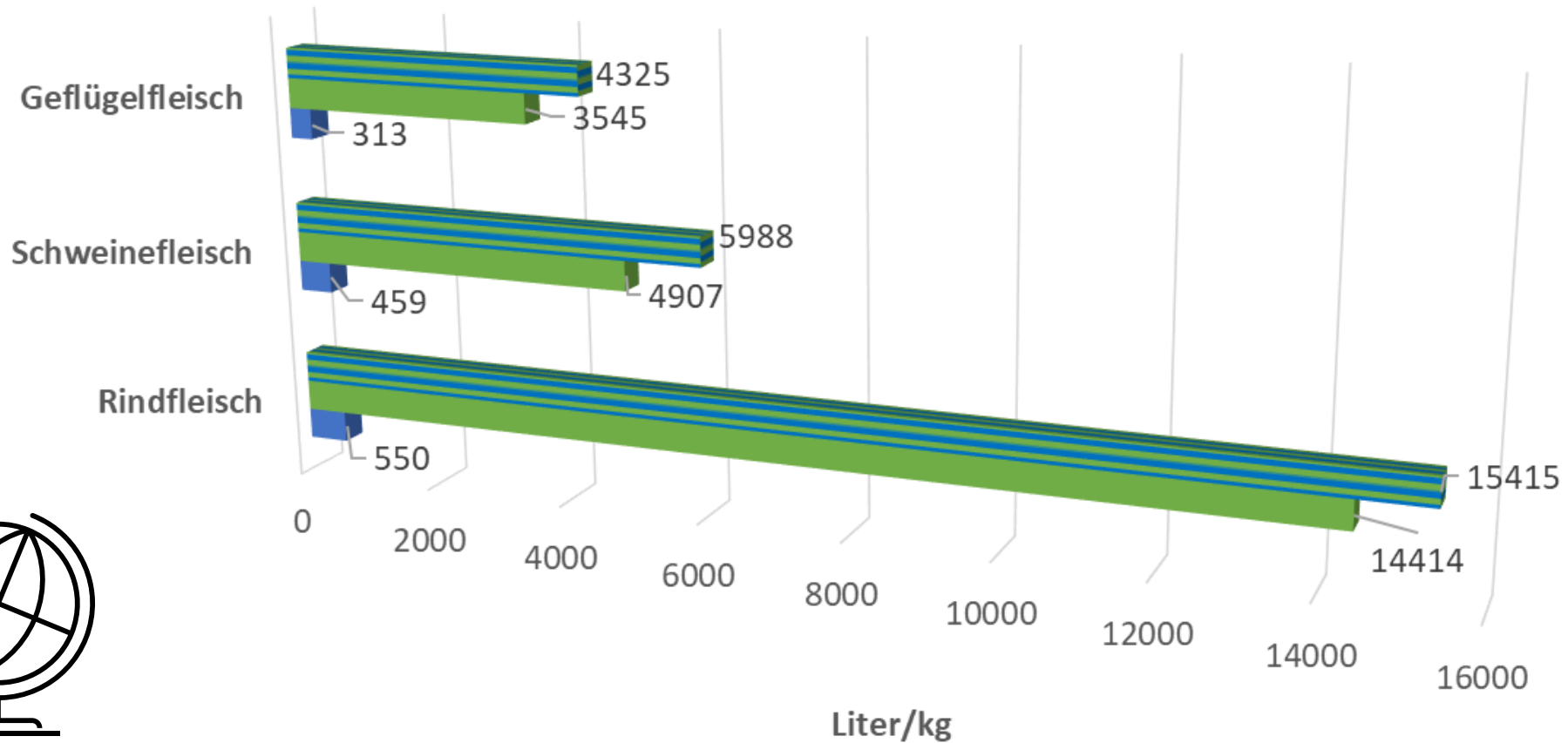
IST EIN WASSERVERSCHWENDER





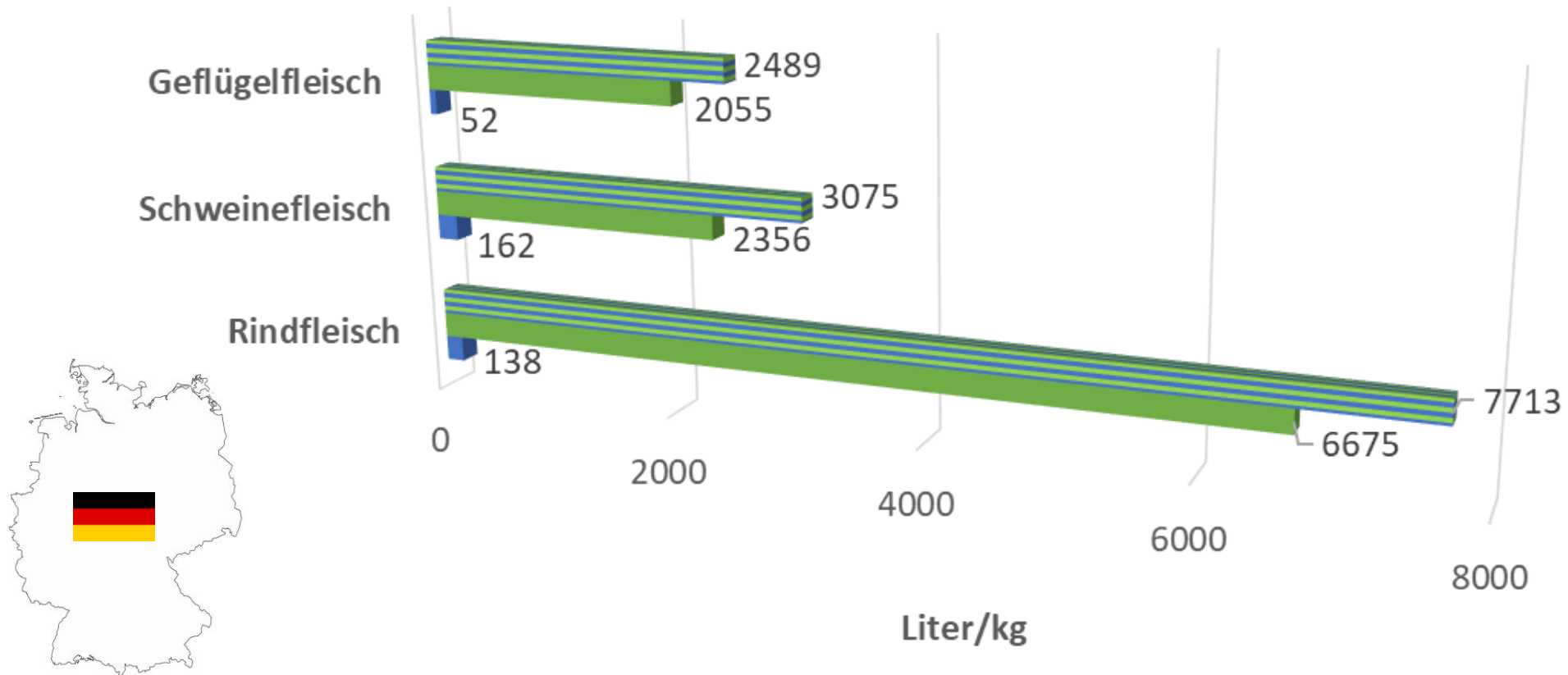
FLEISCH IM WELTWEITEN DURCHSCHNITT

■ Wasser gesamt ■ davon Regenwasser (grünes Wasser) ■ davon Frischwasser (blaues Wasser)

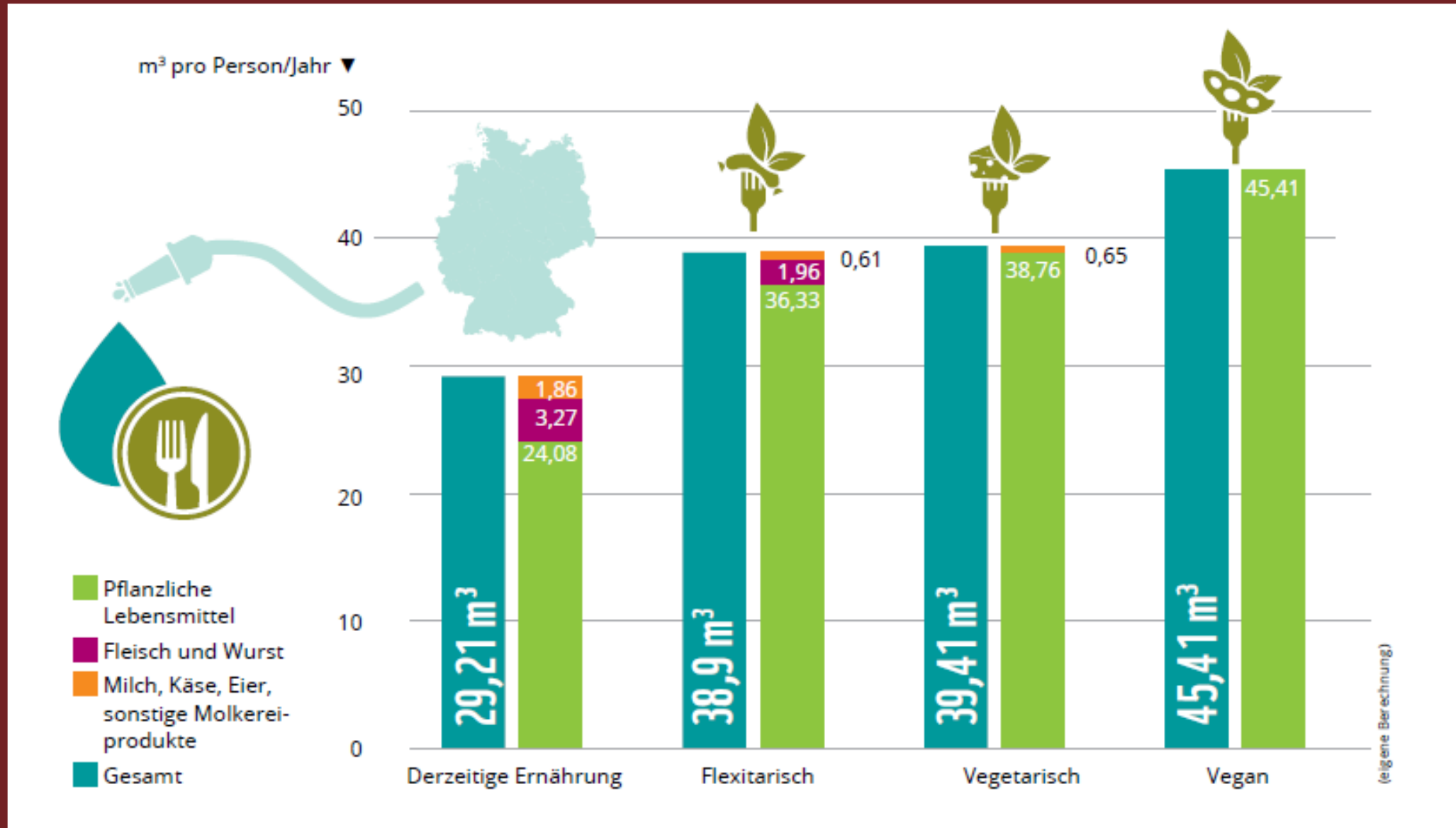


FLEISCH AUS DEUTSCHLAND

■ Wasser gesamt ■ davon Regenwasser (grünes Wasser) ■ davon Frischwasser (blaues Wasser)



WASSERVERBRAUCH VON FLEISCH



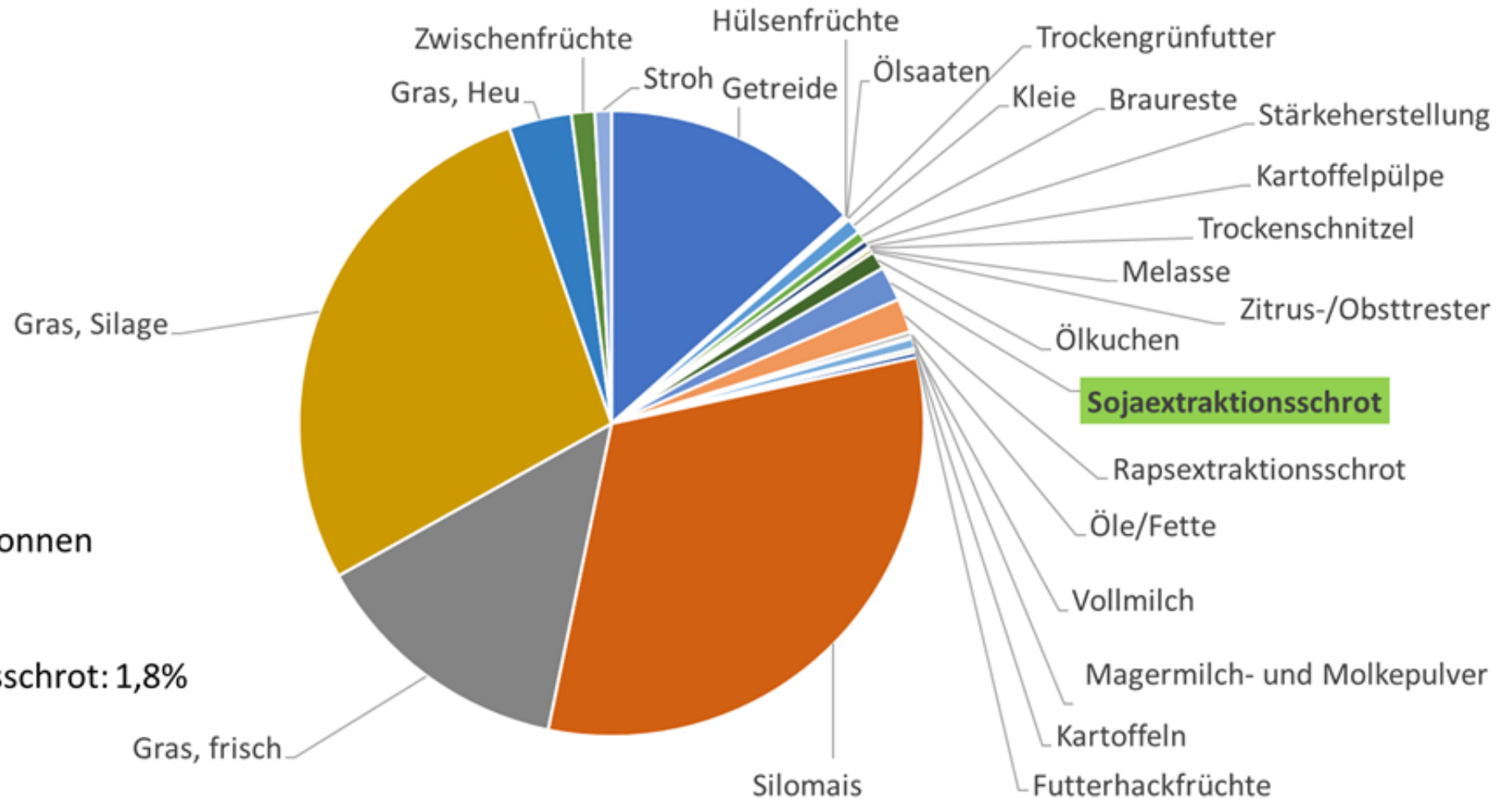
#8

UNSERE NUTZTIERE
ESSEN NUR NOCH SOJA



WIE VIEL SOJA IST ES WIRKLICH?

Futtermittelaufkommen in Deutschland 2018/19



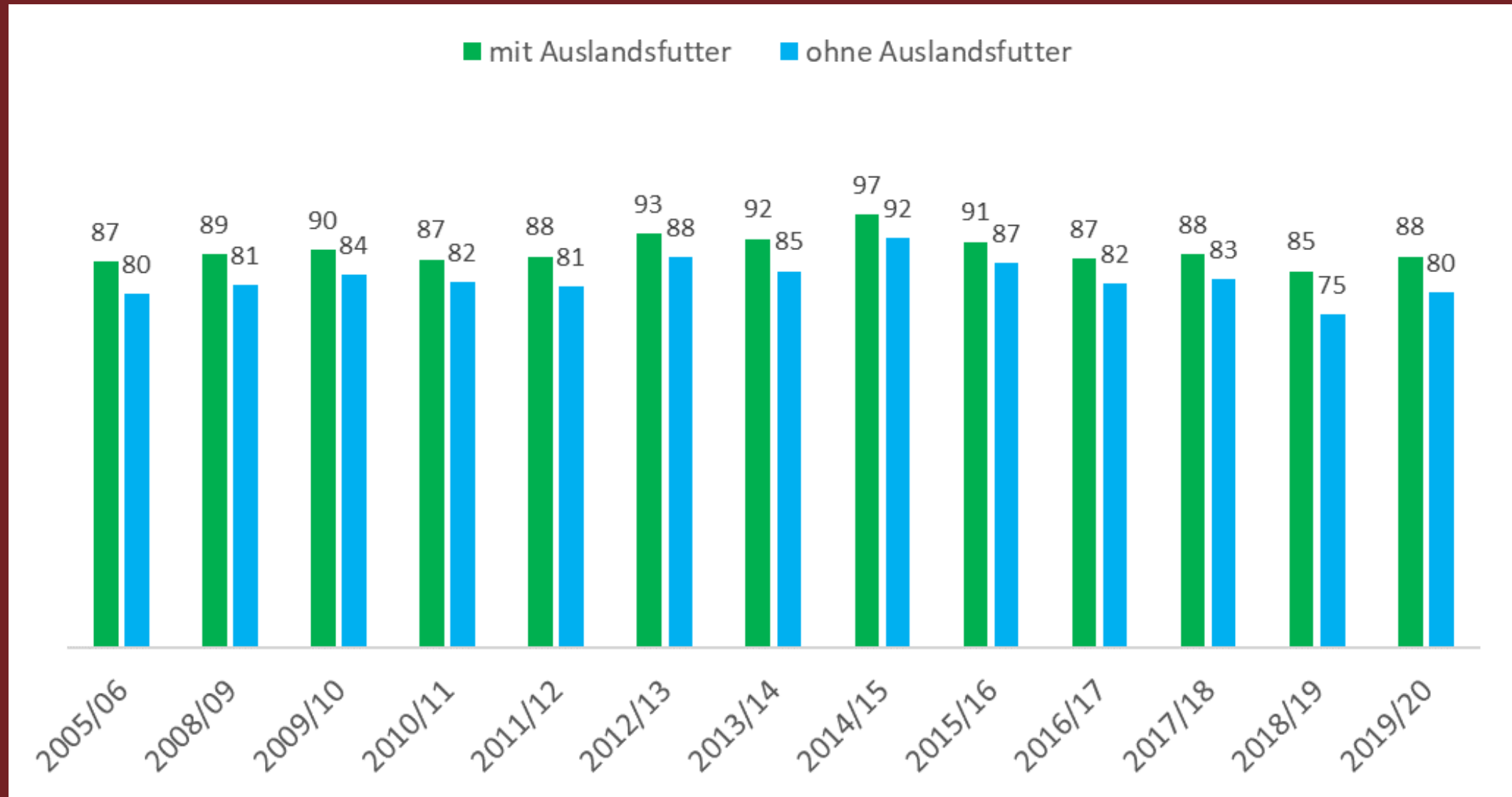
Gesamt: 171,4 Mio. Tonnen

Anteil Inland: 94%

Anteil Importe: 6%

Anteil Sojaextraktionsschrot: 1,8%

LEBENSMITTELVERSORGUNG OHNE AUSLÄNDISCHE FUTTERMITTEL

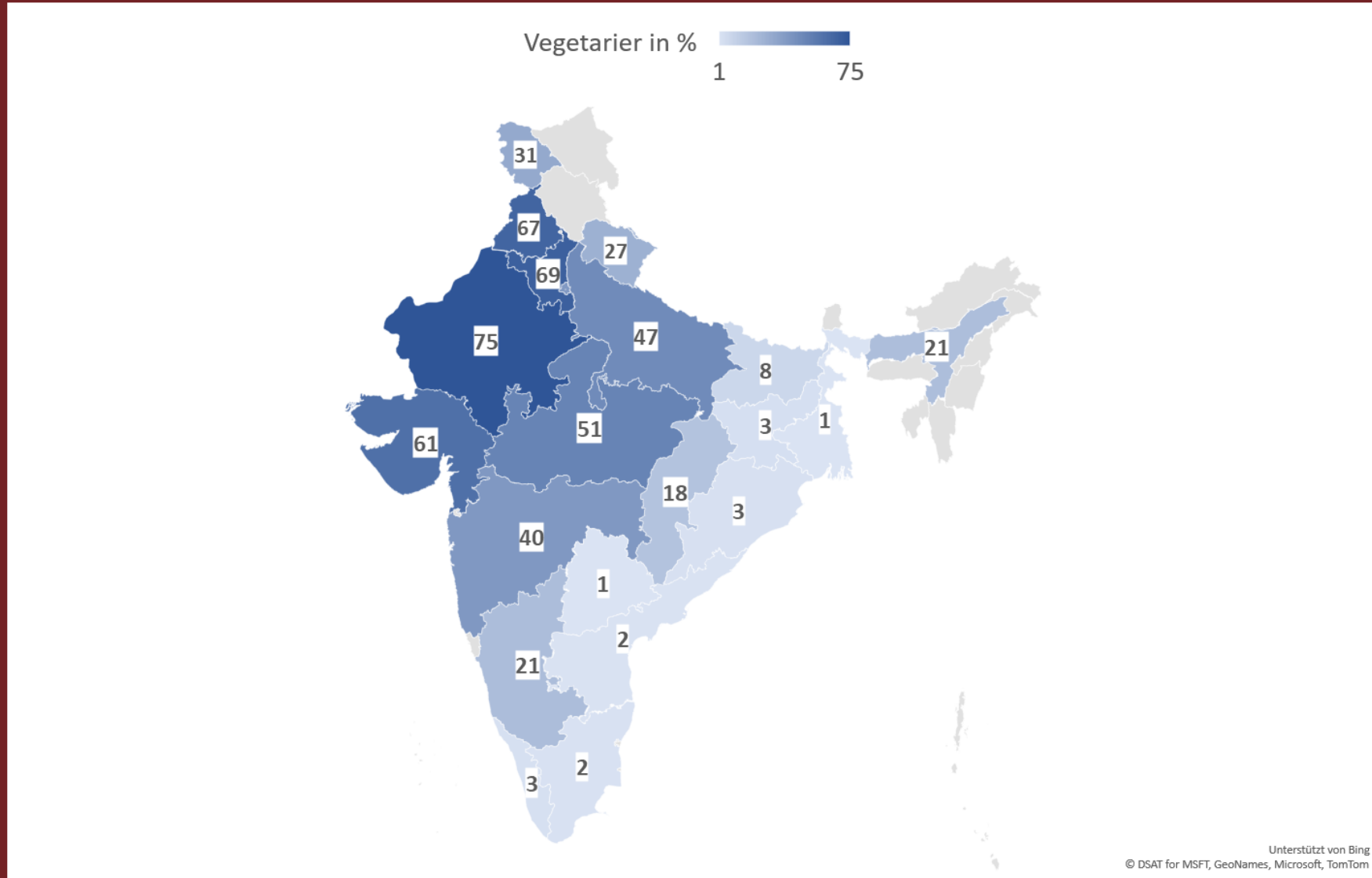


#9

VEGETARISMUS:
ERST INDIEN,
DANN DIE GANZE WELT?

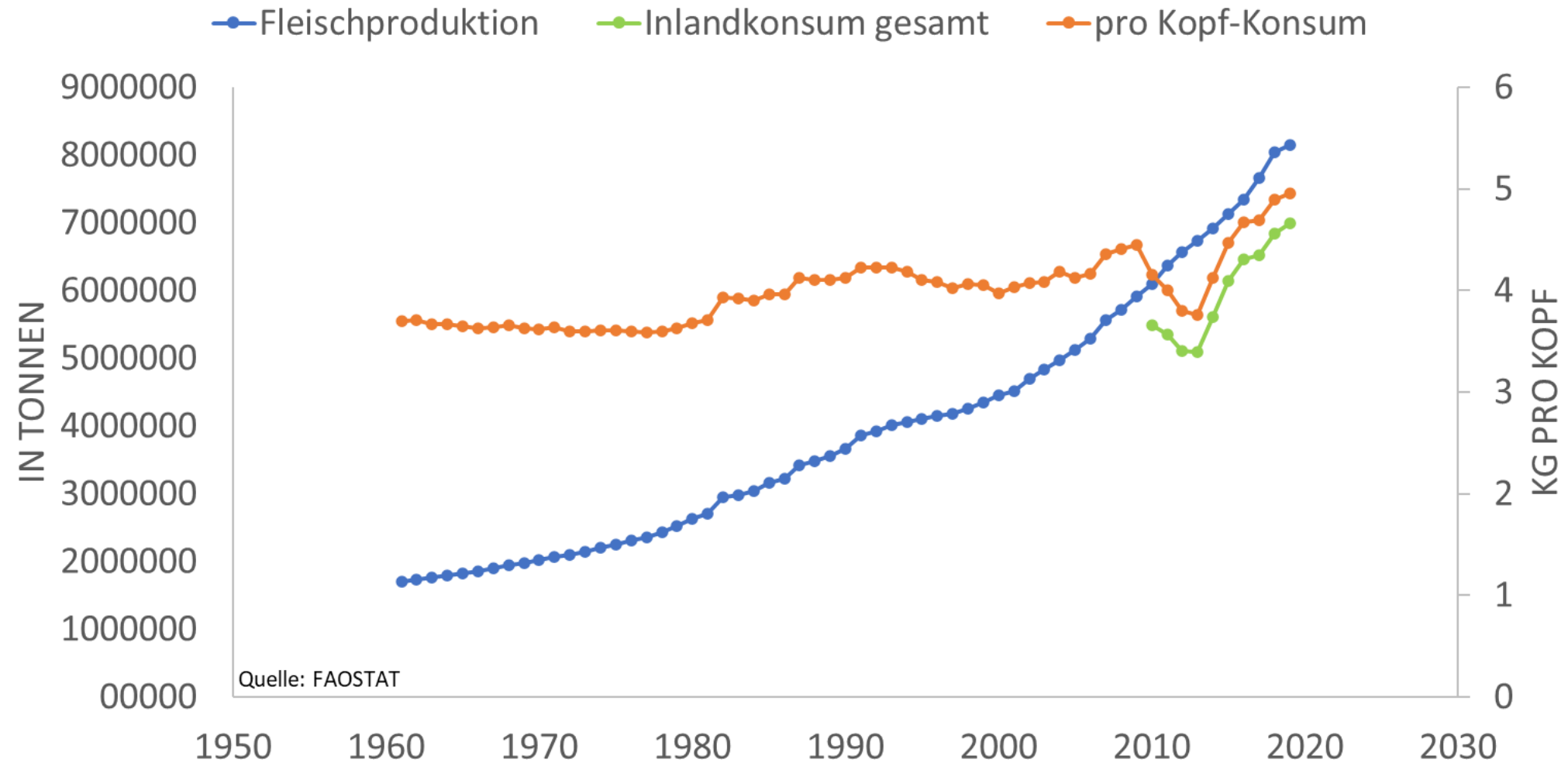


VEGETARIER IN INDIEN



FLEISCHPRODUKTION UND -KONSUM IN INDIEN

INDIEN: FLEISCHKONSUM UND PRODUKTION

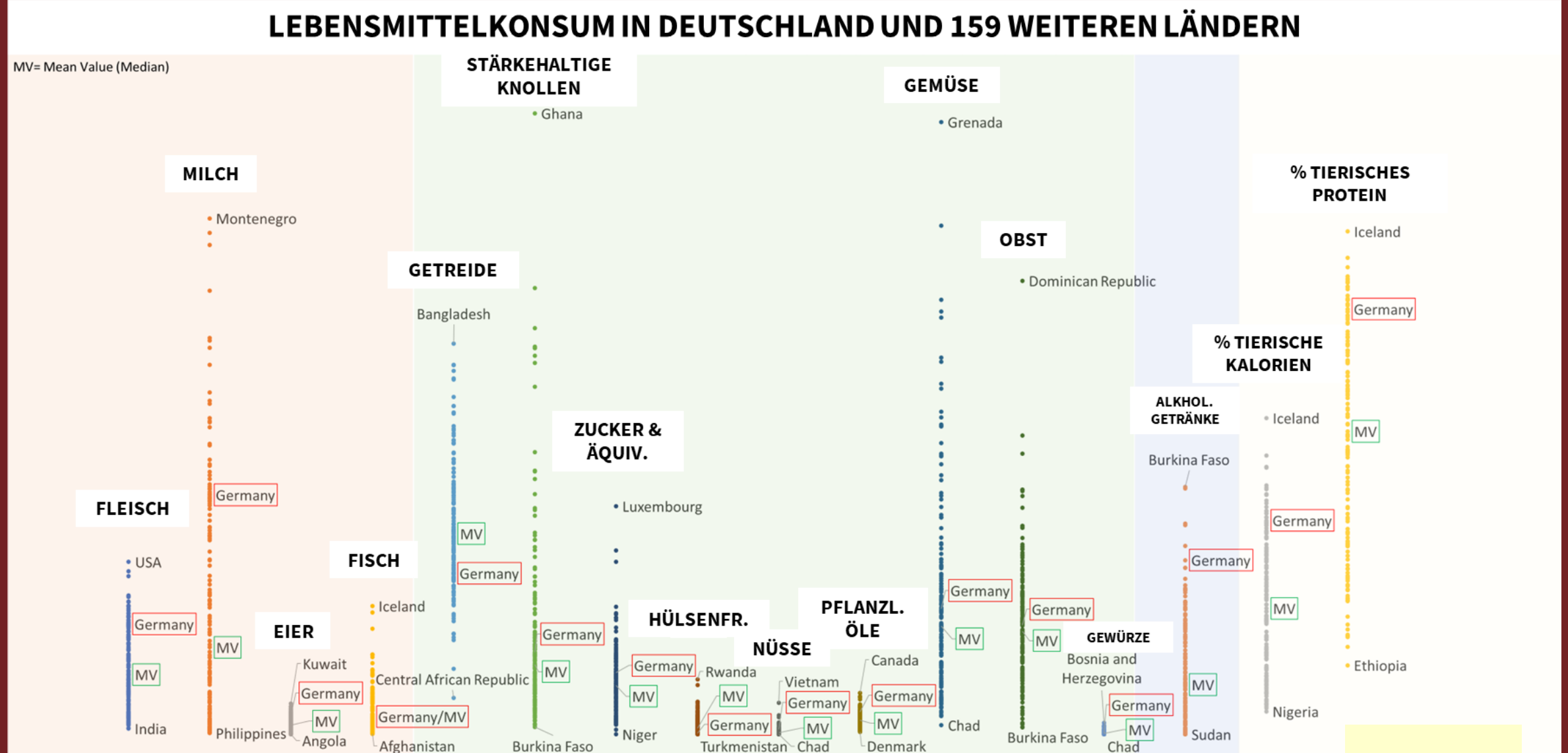


#10

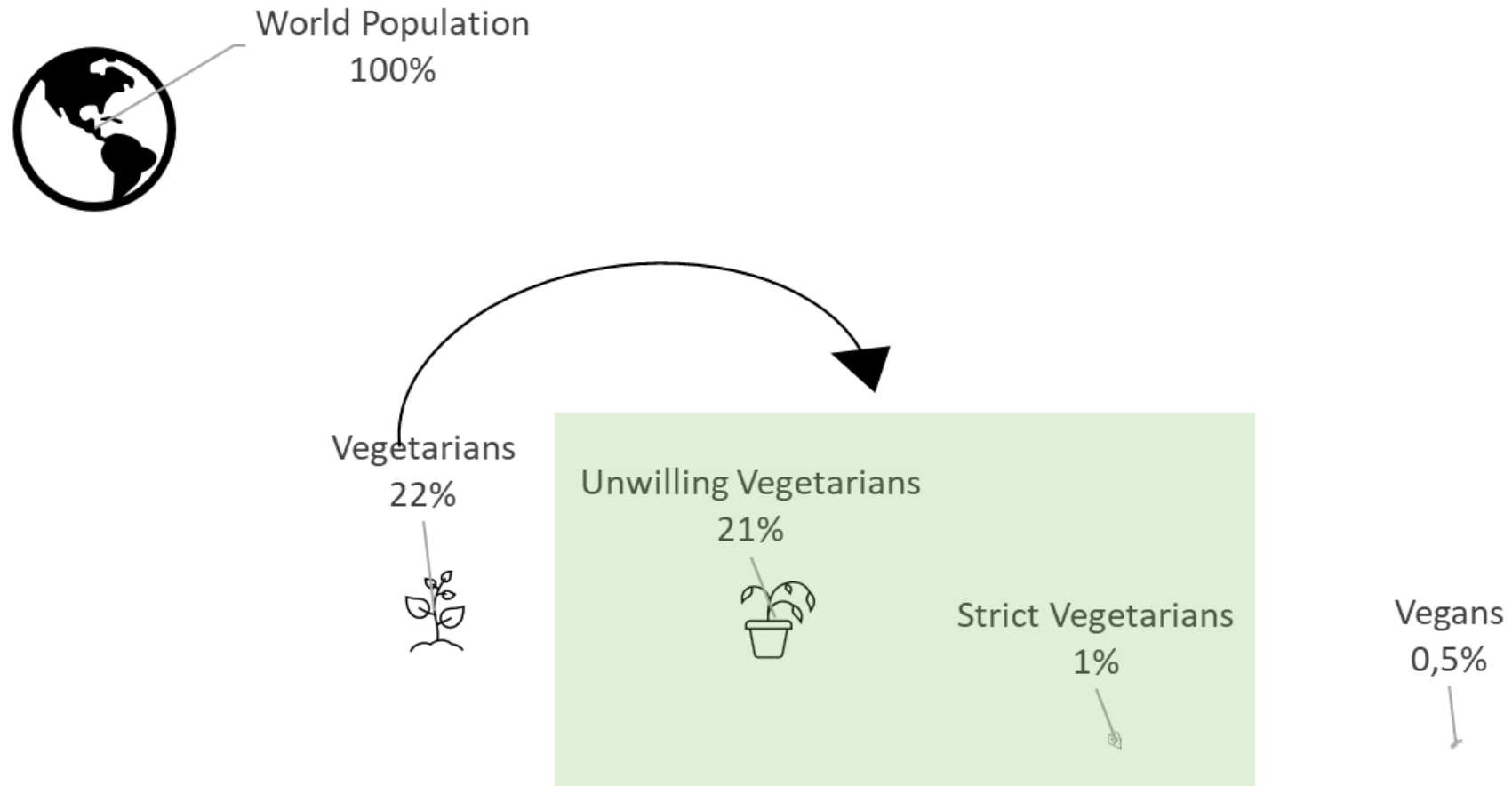
FLEISCH

ZU ESSEN, IST UNETHISCH





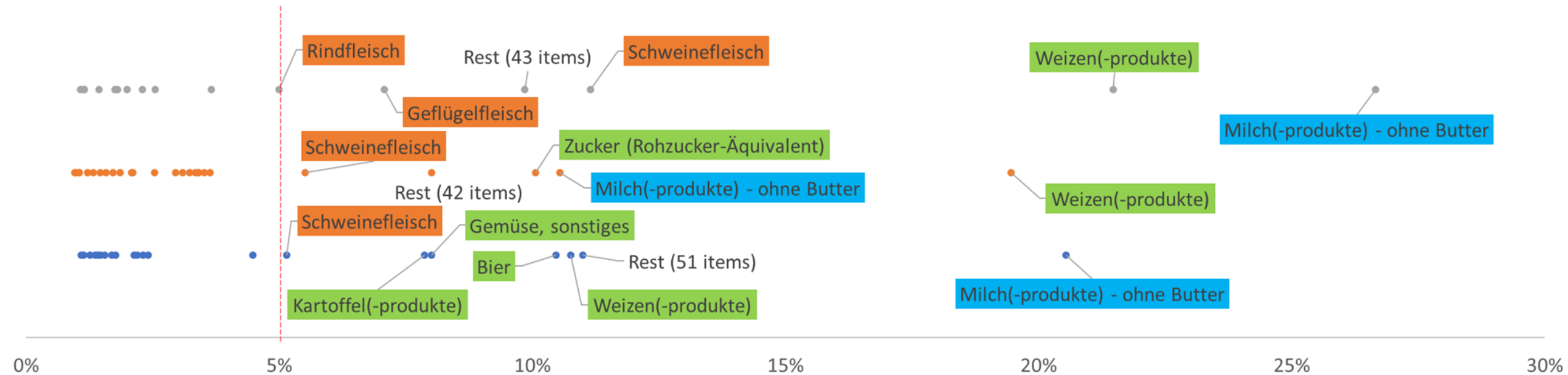
VEGETARIER/VEGANER WELTWEIT



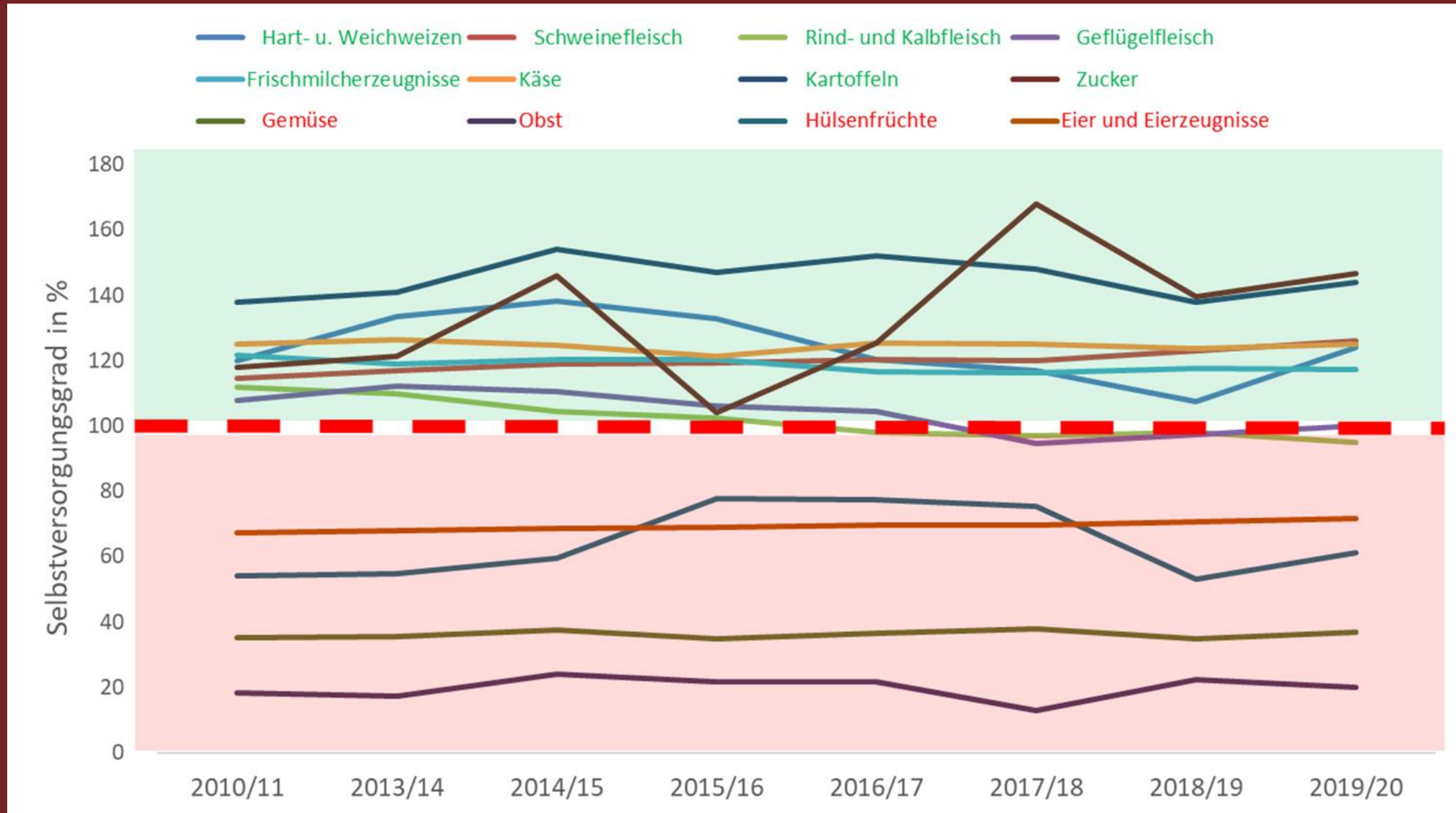
FLEISCH IN DER DEUTSCHEN ERNÄHRUNG

PROTEIN-/KALORIEN-/LEBENSMITTEL-VERSORGUNG IN DEUTSCHLAND

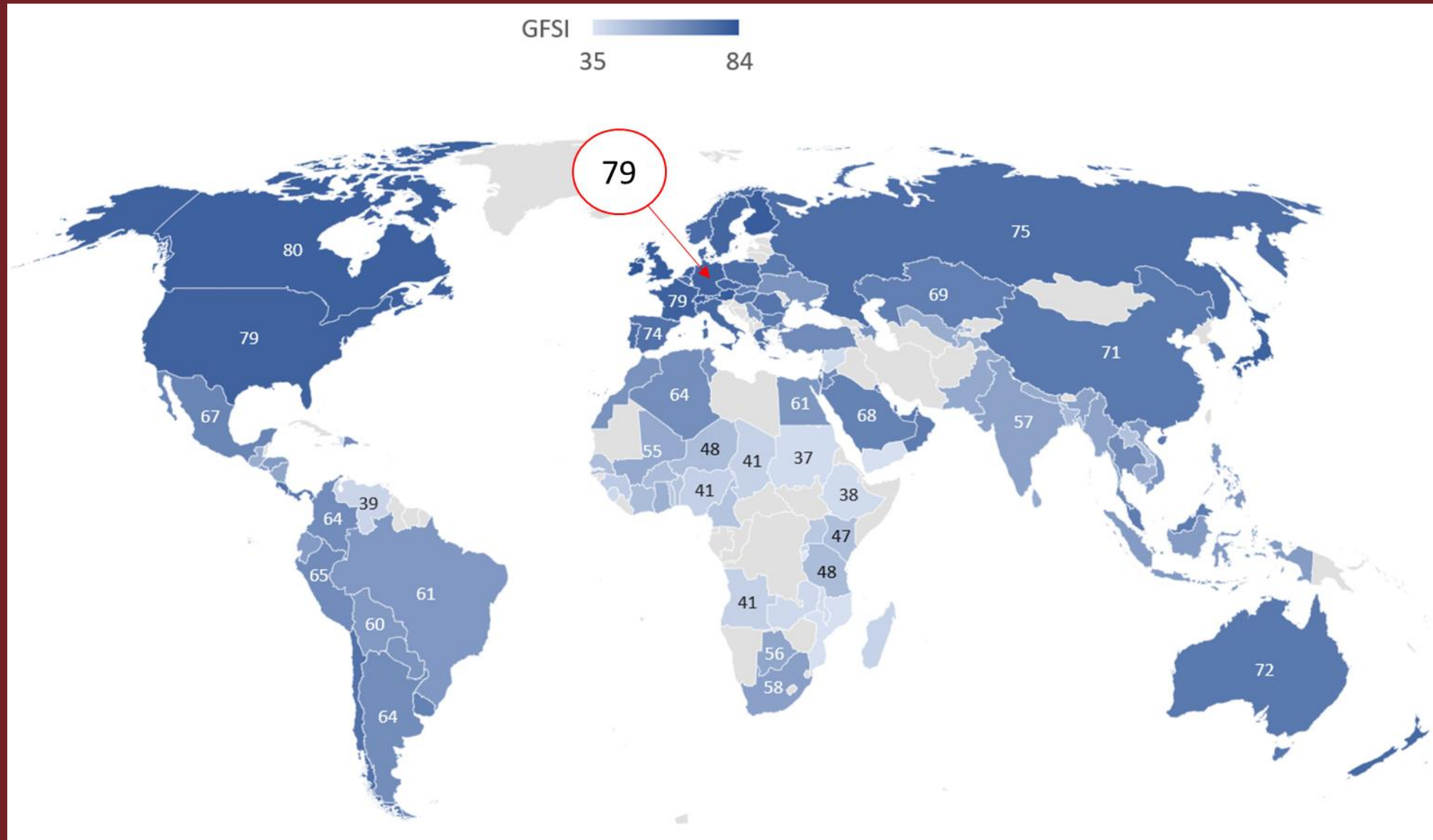
• Protein • Kalorien • Lebensmittelmengen



FLEISCH IN DER DEUTSCHEN VERSORGUNG

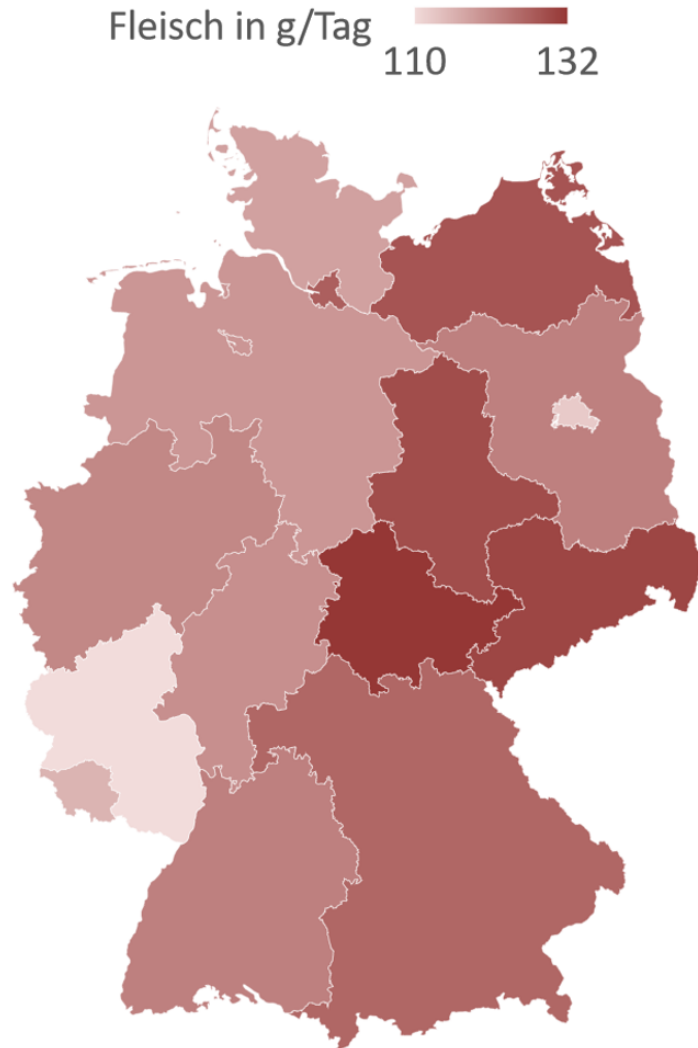


ERNÄHRUNGSSICHERHEIT IN DEUTSCHLAND



FAZIT

Wer isst am meisten Fleisch am Tag?



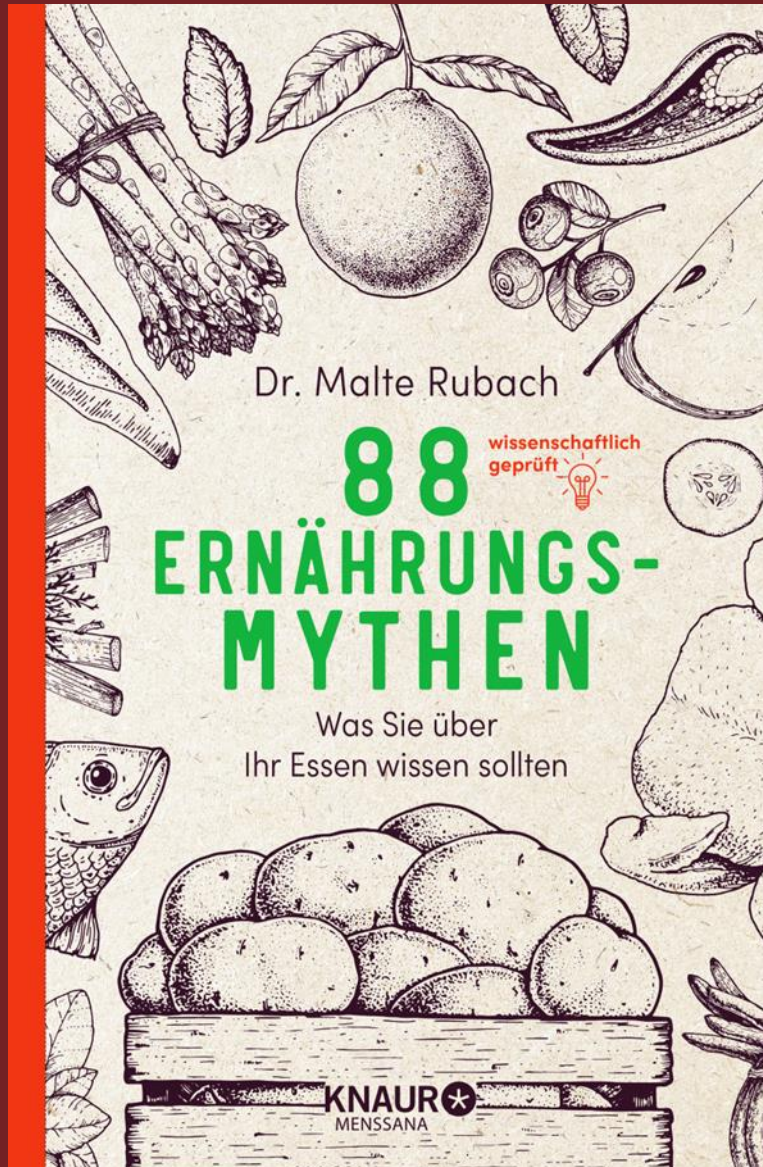
Eine ähnliche Menge Treibhausgase verursachen:

- 30 km mit Linienbus fahren
- 16 km mit PKW fahren
- 77 km mit Reisebus fahren
- 41 km mit Straßen-, Stadt- und U-Bahn fahren
- 75 Minuten auf mittlerer Stufe staubsaugen
- 75 Minuten lang Föhnen (1000 Watt)
- 112 Minuten Licht einer Stromsparlampe (11 Watt)
- 45 Minuten Online-Streaming gucken
- 41 Minuten Rasenmäher (Diesel)
- 56 Minuten Rasenmäher (elektrisch)
- 12 Stunden Desktop PC nutzen
- 21 Stunden Licht einer Glühlampe (60 Watt)
- 12 Stunden TV schauen (LED, 107 cm)
- 1 Waschmaschine laufen lassen

Das Buch zum Thema!



VIELEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!



M.R.EXPERT – SOCIAL MEDIA



m.r.expert



Malte Rubach



mrexpert.de



M_R_Expert