

# Wie gesund ist pflanzenbasiertes Fleisch?

**Die Diversifizierung unserer Proteinversorgung ist entscheidend, um globalen gesundheitlichen Herausforderungen wie dem Klimawandel, mangelnder Ernährungssicherheit, zunehmender Antibiotikaresistenz und der Gefahr weiterer Pandemien zu begegnen. Gleichzeitig stellen ernährungsbedingte Krankheiten eine wachsende Belastung für Volkswirtschaften und Gesundheitssysteme in Europa dar. Mit Blick auf diese Herausforderungen beginnen Regierungen in Europa damit, eine stärker pflanzenbasierte Ernährung zu fördern, und pflanzenbasiertem Fleisch kann dabei eine Schlüsselrolle zukommen.**

Während die Vorteile von Fleisch auf pflanzlicher Basis im Hinblick auf Nachhaltigkeit und Ernährungssicherheit zunehmend anerkannt werden, sind gesundheitliche Aspekte wie der Nährwert häufig noch Gegenstand kontroverser Debatten.

Im Folgenden finden Sie eine Momentaufnahme von wissenschaftlichen Erkenntnissen zu diesem Thema und Antworten auf die häufigsten Fragen zur Gesundheitsbilanz von pflanzenbasiertem Fleisch.

## Was ist pflanzenbasiertes Fleisch?

Fleischprodukte auf Basis von Pflanzen sehen aus, schmecken und haben die gleichen Kocheigenschaften wie ihre tierischen Pendanten – bestehen aber aus Pflanzen oder Pilzen. Beispiele hierfür sind Schnitzel, Nuggets und Burgerpatties auf Basis von Erbsenprotein oder Aufschnitt auf Basis der heimischen Ackerbohne.

## Wie gesund sind diese Lebensmittel?

Es gibt umfangreiche Untersuchungen dazu, wie gesund eine pflanzliche Vollwertkost (wie Vollkornprodukte, Bohnen und Gemüse) für die Menschen sein kann und was dabei zu beachten ist, damit die Versorgung mit den essentiellen Nährstoffen gesichert ist. Demgegenüber ist die Forschungslage zu den ernährungsphysiologischen Eigenschaften von pflanzenbasiertem Fleisch noch überschaubar.

Erste Studien deuten jedoch darauf hin, dass der Austausch von Fleisch tierischen Ursprungs durch pflanzenbasierte Alternativprodukte folgende Effekte haben könnte:

- **Reduktion** des Risikos von **Herz-Kreislaufkrankungen**, der häufigsten Todesursache in Europa
- Reduktion des **Darmkrebsrisikos**
- Verbesserung der **Magen-Darm-Gesundheit**
- Beitrag zum **Halten eines gesunden Gewichts**

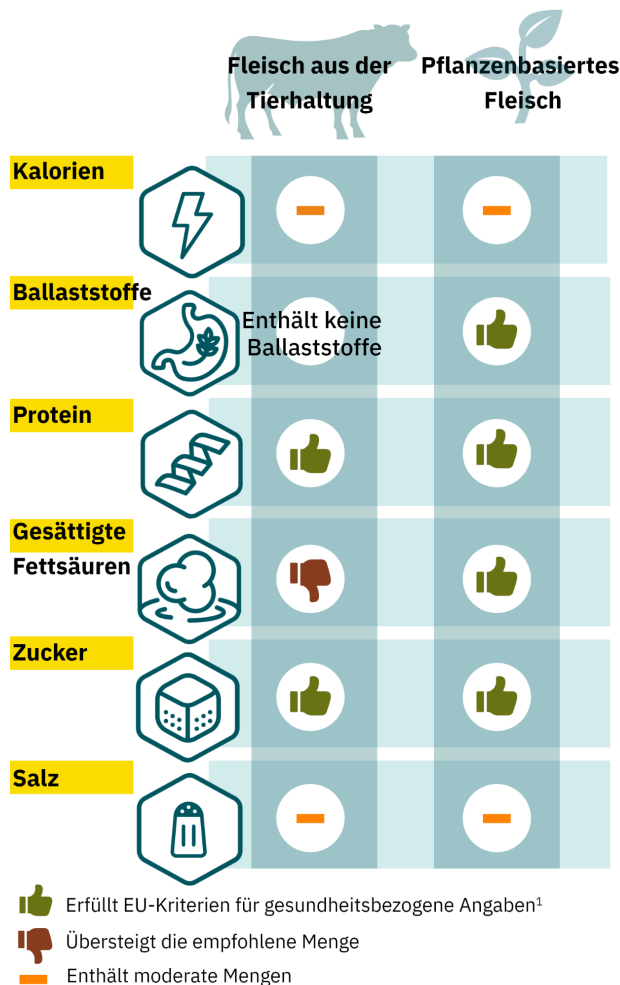
Daher können Fleischprodukte auf pflanzlicher Basis den Verbraucherinnen und Verbrauchern eine unkomplizierte Möglichkeit bieten, pflanzliche Proteine in ihren Alltag und liebgewonnene Gerichte zu integrieren.

In den vergangenen Jahren lag der Fokus bei der Entwicklung pflanzlicher Alternativen zu Wurst- und Fleischprodukten vor allem darauf, die sensorischen Eigenschaften zu verbessern – also den Geschmack, die Textur und die Kocheigenschaften zu verbessern.

Dieser Fokus verschiebt sich seit einiger Zeit hin zu einer Verbesserung der gesundheitlichen Aspekte: Die Hersteller verbessern das Nährwertprofil der Produkte und setzen auf weniger und bessere Zutaten. Dieser Trend wird sich fortsetzen, und in Zukunft werden noch weitaus mehr sogenannte Clean-Label-Produkte auf den Markt kommen, die auf Zusatzstoffe verzichten und ein gesundes Nährstoffprofil priorisieren.

## Wie schneidet pflanzenbasiertes Fleisch im Hinblick auf die EU-Richtlinien für gesunde Ernährung ab?

Untersuchungen von Produkten in [Deutschland](#), [Großbritannien](#), [Niederlande](#), [Schweden](#) und [Spanien](#) legen nahe, dass pflanzenbasiertes Fleisch im Allgemeinen ein gutes Nährwertprofil aufweist, insbesondere im Vergleich mit Fleisch aus der Tierhaltung:



<sup>1</sup> Die Einordnung erfolgt im Kontext der [EU-Kriterien](#) für gesundheitsbezogene Angaben. Schwellenwerte, die sich nicht auf gesundheitsbezogene Angaben beziehen (Anteil gesättigter Fettsäuren, Zucker- und Salzgehalt) sind dem Ampelsystem Großbritanniens entnommen, da es keinen EU-Standardschwellenwert gibt und es sich um die einfachste nationale Richtlinie der untersuchten Länder handelt.

Über alle Studien hinweg ist Fleisch auf pflanzlicher Basis eine Ballaststoffquelle und enthält in der

Regel nur wenig ungesunde gesättigte Fettsäuren. Fleisch aus der Tierhaltung weist hingegen wenig Ballaststoffe und viele gesättigte Fettsäuren auf.

Beide Produktvarianten enthalten viel Eiweiß und wenig Zucker. Pflanzenbasiertes Fleisch hat einen ähnlichen Kaloriengehalt wie Fleisch aus der Tierhaltung und einen ähnlichen Salzgehalt – manchmal etwas mehr, manchmal etwas weniger. Hier liegt Deutschland sowohl bei pflanzenbasiertem als auch tierischem Fleisch am oberen Ende, der Salzgehalt sollte hier in beiden Kategorien reduziert werden.

Sowohl bei den pflanzlichen als auch bei den Produkten aus der Tierhaltung zeigen sich beträchtliche Unterschiede zwischen den Produktkategorien (Wurst, Schnitzel, etc.).

Eine detaillierte Aufschlüsselung, die auch Angaben zu den Produkten in Großbritannien, den Niederlanden, Schweden und Spanien enthält, finden Sie in unserem [vollständigen Report](#).

## Wie schneiden Produkte ab, die in Deutschland erhältlich sind?

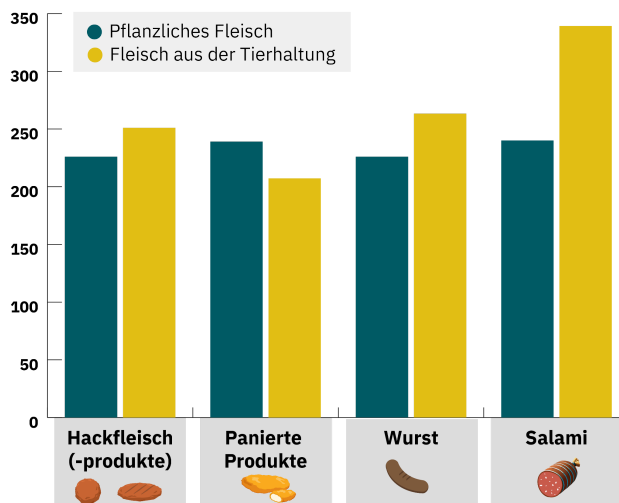
Das Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Max-Rubner-Institut, hat 2023 verschiedene Produktkategorien – Hackfleisch, panierte Produkte, Salami und andere Wurstprodukte – im Hinblick auf Makronährstoffe [untersucht](#) und dabei herkömmliches Fleisch mit pflanzlichen Alternativprodukten verglichen.

Im Durchschnitt können die pflanzenbasierten Produkte über alle Kategorien hinweg mit ihren tierischen Pendanten mithalten und weisen bei mehreren untersuchten Makronährstoffen sogar ein besseres Profil auf. Die Einordnungen zum Gehalt an Protein, gesättigten Fetten, Zucker und Salz beziehen sich jeweils auf die [EU-Kriterien zu nährwertbezogenen Angaben](#).

## Kalorien

Der Kaloriengehalt ist bei den meisten pflanzlichen Produkten niedriger als bei den entsprechenden Produkten tierischer Herkunft. Aufgeschlüsselt nach Kategorien ist der Kaloriengehalt bei Salami auf pflanzlicher Basis deutlich niedriger, bei Würstchen und Hackfleischprodukten etwas niedriger, und bei panierten Produkten ähnlich, aber etwas höher.

### Kalorien pro 100 Gramm: pflanzliches vs. tierisches Fleisch in Deutschland (2023)

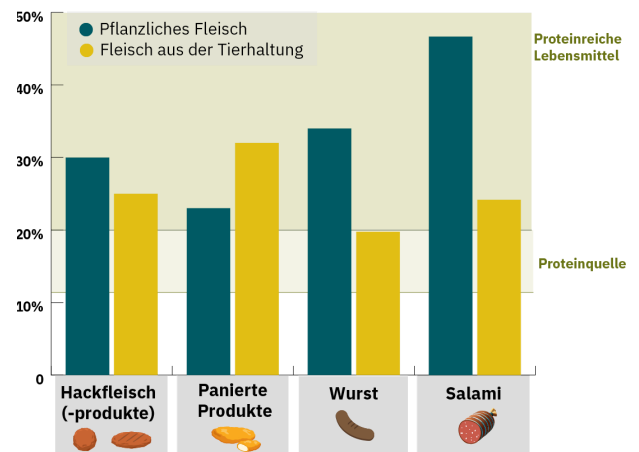


## Protein

Alle pflanzlichen Produktkategorien erreichen den EU-Schwellenwert für einen hohen Proteingehalt. Die meisten Fleischprodukte aus der Tierhaltung weisen gemäß den EU-Kriterien für nährwertbezogene Angaben ebenfalls einen hohen Proteingehalt auf, mit Ausnahme von Wurstwaren, die den Schwellenwert für proteinreiche Lebensmittel nicht ganz erreichen.

Ein Indikator ist, wie viel der Kalorien aus dem Proteinbestandteil der Produkte stammen. Bei den pflanzenbasierten Produkten ist der Anteil im Durchschnitt höher. Bei Salami und anderen Wurstsorten ist er signifikant höher und in der Kategorie Hackfleisch etwas höher. Bei panierten Produkten ist er jedoch geringer.

### Anteil der Kalorien aus Eiweiß: pflanzliches vs. tierisches Fleisch in Deutschland (2023)

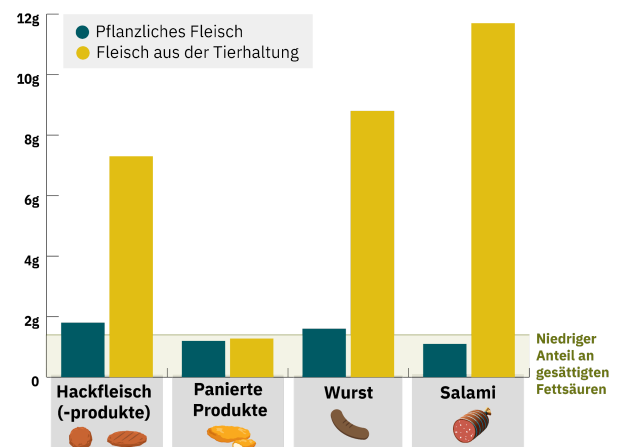


## Gesättigte Fettsäuren

Den größten Unterschied stellt die Studie im Hinblick auf ungesunde gesättigte Fettsäuren fest. Bei den pflanzenbasierten Produkten liegen zwei Kategorien unterhalb des Schwellenwertes, bis zu dem laut EU von einem Produkt mit niedrigem Anteil von gesättigten Fettsäuren gesprochen werden kann. Zwei Produktkategorien liegen knapp darüber.

Zum Vergleich: Hackfleischprodukte, Wurstwaren und Salami tierischer Herkunft weisen einen deutlich höheren Gehalt an ungesunden gesättigten Fettsäuren auf. Einzig die Kategorie der panierten Produkte liegt unterhalb des Schwellenwertes.

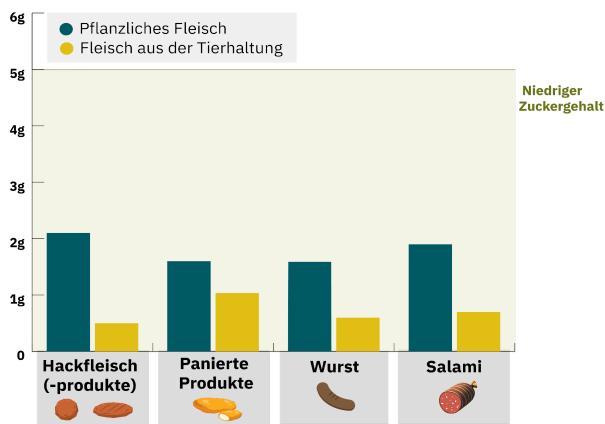
### Gehalt an gesättigten Fettsäuren pro 100 Gramm: pflanzliches vs. tierisches Fleisch in Deutschland (2023)



## Zucker und Salz

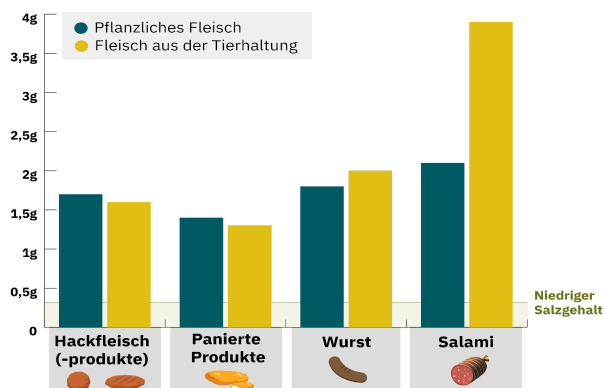
Pflanzliche und tierische Produkte liegen in allen Kategorien deutlich unter dem Schwellenwert, ab dem laut EU-Kriterien für nährwertbezogene Angaben nicht mehr von einem niedrigen Zuckergehalt gesprochen werden kann. Allerdings enthält pflanzliches Fleisch in allen Kategorien mehr Zucker als die tierischen Pendanten.

### Zuckergehalt pro 100 Gramm: pflanzliches vs. tierisches Fleisch in Deutschland (2023)



Im Hinblick auf Salz liegt keine der untersuchten Produktkategorien unterhalb des Werts, bis zu dem von einem niedrigen Salzgehalt gesprochen werden kann. In den meisten Kategorien schneiden pflanzliche und tierische Produkte ähnlich ab, jedoch enthält tierische Salami fast doppelt so viel Salz wie pflanzliche Salami. Den Salzgehalt zu reduzieren ist eine wichtige Aufgabe für Hersteller in Deutschland, um das Nährwertprofil zu verbessern.

### Salzgehalt pro 100 Gramm: pflanzliches vs. tierisches Fleisch in Deutschland (2023)



## Mikronährstoffe

Fleisch auf pflanzlicher Basis kann den Weg zu einer pflanzenbetonten Ernährung erleichtern und gleichzeitig eine nahrhafte Ergänzung des Speiseplans sein.

Bei der Herstellung von pflanzenbasiertem Fleisch können wichtige Nährstoffe **zugemischt** und andere für den Körper **leichter verwertbar** gemacht werden, also eine verbesserte Bioverfügbarkeit erreicht werden.

Die Anreicherung mit Nährstoffen bietet viele Vorteile, allerdings stehen dem aktuell mehrere Hürden entgegen:

- Angereicherte pflanzliche Lebensmittel werden gegenwärtig **nicht als bio zertifiziert** (bei Fleisch von Tieren, die mit denselben Nährstoffen gefüttert wurden, ist das möglich).
- Die Anreicherung von Nährstoffen kann sehr kostenintensiv sein und verteuert die Produkte.
- Der zunehmende Fokus auf kurze Zutatenlisten berücksichtigt oft den gesundheitlichen Nutzen mancher Zusatzstoffe nicht.

Wichtige Mikronährstoffe, die angereichert werden können, sind:

- **Vitamin B<sub>12</sub>**, das von Bakterien gebildet wird. Bereits heute nehmen die Europäer B<sub>12</sub> meist in indirekter Form auf, allerdings erfolgt dies in der Regel darüber, dass in der Tierhaltung angereichertes Futter verfüttert wird.
- **Eisen**, das in Pflanzen reichlich vorhanden, aber in unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln schwieriger zugänglich ist. Eisen aus pflanzenbasiertem Fleisch könnte je nach Inhaltsstoffen und je nach Verarbeitungsmethode die Bioverfügbarkeit von Eisen verbessern.

- **Langkettige Omega-3-Fettsäuren** (EPA/DHA), die durch Algen produziert werden. Fisch ist heute in der europäischen Ernährung eine Hauptquelle, aber ein Mangel ist auch hier weit verbreitet. Es werden dringend neue Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren benötigt, da der derzeitige Bezug aus der Fischproduktion weder nachhaltig **noch ausreichend** ist, um den weltweiten Bedarf zu decken.
- **Zink**, das bei pflanzlichen Lebensmitteln eine geringe Bioverfügbarkeit aufweist. Hier besteht großes Potenzial, diesem Mangel mit Fleischalternativen auf Basis von Mykoprotein (aus Pilzen) zu begegnen.
- **Jod**, das in Algen und Fisch vorkommt. Jodmangel ist in Europa weit verbreitet, eine Anreicherung mit Jod, z. B. **durch Salz**, hat sich als nützlich erwiesen.

## Vorteile für die öffentliche Gesundheit

Bei der Diversifizierung unserer Proteinversorgung geht es nicht nur um die Minimierung unseres individuellen Gesundheitsrisikos durch die Reduktion des Konsums von ungesundem rotem und verarbeitetem Fleisch. Pflanzenbasiertes Fleisch hat darüber hinausgehende Vorteile für die öffentliche Gesundheit, die gegenüber allen Formen von Fleisch aus der Tierhaltung gelten:

- **Bekämpfung von Antibiotikaresistenz:** Antibiotika sind die Grundlage der modernen Medizin. Ihr übermäßiger Einsatz führt dazu, dass gängige Krankheiten unbehandelbar und Routineoperationen lebensbedrohlich werden, was in Europa bereits heute jährlich etwa **133.000 Todesfälle** verursacht, allein in Deutschland sind es laut **RKI fast 10.000**. Auch wenn es gelungen ist, den Antibiotikaeinsatz in der Tierhaltung zu reduzieren, wird noch immer die Hälfte aller in Europa verwendeten Antibiotika bei Tieren eingesetzt, was zur **Zunahme** von Antibiotikaresistenzen beiträgt. Die Herstellung von pflanzenbasiertem Fleisch erfordert hingegen keine Antibiotika und kann dazu beitragen, die Errungenschaften der modernen Medizin für die Menschheit zu erhalten.
- **Verringerung des Pandemierisikos:** Die Nutzung von Tieren zur Herstellung von Lebensmitteln ist eine der **Hauptursachen** für die Entstehung von Pandemien – sowohl durch die mögliche Übertragung von Krankheiten, die unter Nutztieren zirkulieren, als auch durch die erhöhte Gefahr einer Ansteckung von Wildtieren infolge der Abholzung von Wäldern für Weideflächen und die Futtermittelproduktion. Fleisch auf pflanzlicher Basis wird ohne Tiere hergestellt und benötigt deutlich weniger Land für die Produktion, wodurch beide Risikofaktoren minimiert werden.
- **Weniger lebensmittelbedingte Erkrankungen:** In der Europäischen Union erkranken jedes Jahr mehr als **350.000 Menschen** an lebensmittelbedingten Krankheiten, ausgelöst durch Bakterien wie Campylobacter und Salmonellen, die beispielsweise durch Kontamination mit Fäkalien verursacht werden. Zehntausende müssen ins Krankenhaus eingeliefert werden und Hunderte sterben daran. Allein 2022 ist die Zahl lebensmittelbedingter Krankheitsausbrüche im Vergleich zum Vorjahr um 44% gestiegen. Das Risiko durch fäkale Krankheitserreger entfällt bei der Herstellung von pflanzenbasiertem Fleisch. So tragen diese Lebensmittel dazu bei, das Risiko für lebensmittelbedingte Krankheiten deutlich zu senken.

## Häufige Fragen

### Ist pflanzliches Fleisch nicht ultrahochverarbeitet?

Fleisch auf pflanzlicher Basis ist eines der Lebensmittel, die Verbraucherinnen und Verbraucher **am häufigsten** mit dem Begriff ultrahochverarbeitete Lebensmittel (UPF= ultra processed food) in Verbindung bringen. Diese Bezeichnung sagt allerdings **Studien zufolge** häufig nicht wirklich etwas darüber aus, wie gesund ein Lebensmittel tatsächlich ist, sondern nur, wie viele Verarbeitungsschritte erfolgt sind. Über den Nährwert der Inhaltsstoffe hingegen gibt die Bezeichnung keine Auskunft. So gilt etwa Vollkornbrot als ultrahochverarbeitetes Lebensmittel. Dennoch handelt es sich dabei um ein sehr gesundes Nahrungsmittel.

In grundlegenden Studien über UPF werden pflanzliche Fleischprodukte nur sehr selten erwähnt und dort, wo sie erwähnt werden, kommen die Forschenden meist zu einer differenzierten Sicht: In jenen Studien, in denen die gesundheitlichen Auswirkungen nach Lebensmittelgruppen aufgeschlüsselt werden, werden ballaststoffreiche Lebensmittel wie pflanzenbasiertes Fleisch mit geringeren Gesundheitsrisiken in **Verbindung gebracht**.

Was in der Diskussion um UPF häufig untergeht, ist, dass ultrahochverarbeitetes Fleisch tierischer Herkunft einen **beträchtlichen Anteil** des Verzehrs ausmacht. Diese Produkte gehören, anders als ihre pflanzlichen Pendanten, zu den Lebensmittelgruppen, die in genannten Studien mit besonders negativen gesundheitlichen Auswirkungen in Verbindung gebracht werden.

Zudem wird der Begriff UPF als Kriterium in wissenschaftlichen Studien **zunehmend kritisiert**, da er sehr weit gefasst ist. Darüber hinaus sagt die häufig zugrunde gelegte NOVA Klassifikation nichts über den Nährwert der Lebensmittel, sondern nur den Verarbeitungsgrad aus. Es wird immer

wahrscheinlicher, dass die Hauptursache der beobachteten negativen Auswirkungen nicht auf den Verarbeitungsgrad, sondern auf andere Faktoren in Lebensmitteln zurückzuführen sind – auf einen hohen Zuckeranteil, zu viel Salz und zu viel gesättigte Fettsäuren, oder auf andere Inhaltsstoffe, von denen bekannt ist, dass sie im Übermaß schädlich sind, wie z. B. Alkohol und Koffein. Weitere Informationen zu diesem Thema gibt es **hier**.

### Hat pflanzliches Fleisch nicht jede Menge Inhalts- und Zusatzstoffe?

Die meisten Lebensmittel in Supermärkten, darunter sowohl Fleisch aus der Tierhaltung als auch pflanzenbasiertes Fleisch, enthalten Zusatzstoffe. Dabei müssen alle in Europa verwendeten Zusatzstoffe strenge Kriterien für die Lebensmittelsicherheit erfüllen. Für ihre Zulassung ist ein umfangreicher Katalog von Nachweisen zu erbringen.

Immer wieder steht aber die Frage im Raum, ob bestimmte Zusatzstoffe bisher unbekannte Wirkungen haben könnten. Vor allem Nitratverbindungen, die zur Konservierung von verarbeitetem Fleisch aus der Tierhaltung verwendet werden, werden mit einem erhöhten **Darmkrebsrisiko** in Verbindung gebracht.

Generell ist die Anzahl der Zusatzstoffe aber wenig aussagekräftig. Sinnvoller ist es, gezielt nach bestimmten Zusatzstoffen Ausschau zu halten, die bedenklich sein können. Denn es gibt auch Zusatzstoffe, die positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben können, etwa wenn Lebensmittel mit bestimmten Vitaminen angereichert sind.

Auch die „Natürlichkeit“ von Produkten ist nicht immer ein guter Indikator für ihre Auswirkungen auf die Gesundheit: Nicht pasteurisierte Milch ist beispielsweise natürlicher, enthält aber auch häufiger schädliche Bakterien.

Viele der am häufigsten verwendeten Zusatzstoffe in pflanzenbasierten Produkten sind sehr gut bekannt, und die bisherigen Studien stellen keine wesentlichen Risiken fest. Auch der häufig in diesem Zusammenhang erwähnte Inhaltsstoff Methylcellulose, der bei manchen pflanzlichen Fleischprodukten eine bindende und texturgebende Funktion hat, ist laut Studien gesundheitlich **unbedenklich**. Dennoch wird Methylcellulose immer seltener in pflanzlichen Produkten eingesetzt.

Auch sonst nehmen die im DACH-Raum und Europa tätigen Unternehmen die Sorge der Verbraucherinnen und Verbraucher sehr ernst und setzen vermehrt auf kürzere Zutatenlisten und arbeiten daran, den Einsatz von Zusatzstoffen zu reduzieren.

Die Produkte der neuesten Generation kommen häufig komplett ohne oder fast komplett ohne Zusatzstoffe aus, zum Beispiel das pflanzliche Steak von Planted. Dabei spielen auch neue technologische Ansätze wie Fermentation eine entscheidende Rolle, die es den Herstellern ermöglichen, bestimmte Produkteigenschaften ohne Zusatzstoffe zu erzielen.

### **Ist es nicht besser, pflanzliche Vollwertkost zu essen, statt pflanzenbasiertes Fleisch?**

Pflanzliche Vollwertkost wie Obst, Gemüse, Bohnen, Nüsse und Vollkornprodukte sind in der Tat **sehr gesund**. Außerdem sind sie in der Regel günstig und überall erhältlich. Doch auch wenn diese positiven Eigenschaften schon lange bekannt sind und eine pflanzenbetonte Vollwertkost von der Wissenschaft empfohlen wird, konsumieren die Verbraucherinnen und Verbraucher noch immer zu viel Fleisch.

Ein Stück weit lässt sich dem mit Aufklärung und mit der Umgestaltung von Ernährungsumgebungen entgegenwirken, doch dieser Ansatz hat Grenzen. Für viele Menschen bleibt es unvorstellbar,

liebgewonnene Fleischgerichte gegen Bohnen oder Nüsse auszutauschen. Neben dem Preis bleiben der Geschmack und die Gewöhnung an liebgewonnene Gerichte eines der größten **Hindernisse**, die Verbraucherinnen und Verbraucher davon abhalten, ihre Ernährung in Richtung einer pflanzenbetonten Ernährung umzustellen.

Pflanzenbasiertes Fleisch kann eine Schlüsselrolle bei der Umstellung der Ernährung spielen, da Verbraucherinnen und Verbraucher dieses leichter in ihren Speiseplan integrieren können und an liebgewonnenen Gerichten festhalten können. Dabei sind pflanzliche Alternativprodukte für viele Menschen eine Brücke zu einer generell stärker pflanzenbetonten Ernährung, in der dann auch Hülsenfrüchte usw. eine größere Rolle spielen.

### **Welchen Einfluss hat pflanzliches Fleisch auf das Mikrobiom?**

Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass die Darmflora, auch Mikrobiom genannt, über den Darm hinaus große Bedeutung für die Gesundheit haben kann, wie z. B. für das Immunsystem, den Blutzuckerspiegel, das Herz und die Gehirnfunktion.

Da pflanzenbasierte Alternativen noch relativ neu sind, sind die Auswirkungen auf das Mikrobiom noch nicht hinreichend untersucht, und es gibt hier noch Forschungsbedarf. Erste Studien zu diesem Thema deuten aber an, dass pflanzliche Alternativen zu Tierprodukten positive Wirkungen haben könnten.

Im Vergleich zu Fleisch tierischer Herkunft haben pflanzliche Alternativen einen wesentlich höheren Ballaststoffgehalt. Dies könnte sich **vorteilhaft** auf die Darmflora auswirken. Erste randomisierte kontrollierte **Studien** bestätigen dies und stellen positive Auswirkungen auf das Mikrobiom im Zusammenhang mit dem Ersatz von Fleisch aus der Tierhaltung durch pflanzenbasierte Fleischprodukte fest.

## Handlungsempfehlungen für Wirtschaft und Politik

Fleisch auf pflanzlicher Basis bietet den Menschen eine einfache Alternative, die ihre Ernährungsweise deutlich verbessern kann, ohne dass eine grundlegende Verhaltensänderung in kurzer Zeit erforderlich ist. Daher können pflanzliche Alternativprodukte eine Brücke hin zu einer generell stärker pflanzenbetonten Ernährungsweise darstellen – insbesondere für Menschen, die sich noch schwer tun mit einer pflanzlichen Vollwertkost mit einem deutlich gesteigerten Anteil von Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Zudem haben pflanzliche Fleischprodukte eine ganze Reihe von Vorteilen im Hinblick auf Risiken für die öffentliche Gesundheit.

Um dieses Potenzial zu heben, muss jedoch weiter an der Qualität der Produkte gearbeitet werden, und es gibt Handlungsbedarf auf Seiten der Wirtschaft und der Politik:

### Die Hersteller von pflanzenbasiertem Fleisch sollten...

- ... den Nährwert ihrer Produkte weiter verbessern, zum Beispiel durch die Anreicherung der Lebensmittel mit notwendigen Mikronährstoffen wie Vitaminen und die Reduzierung von Salz.
- ... die Zusammensetzung der Produkte optimieren, so dass der Verarbeitungsgrad sinkt und weniger Zusatzstoffe verwendet werden. Hierbei gibt es noch viel Potenzial, das es zu erschließen gilt, etwa durch die Nutzung von Formen der Fermentation.
- ... die gesundheitlichen Vorteile ihrer Produkte transparenter kommunizieren.

### Die Politik in Deutschland sollte:

- ... mit öffentlicher Forschungsförderung grundsätzliche Themen pflanzlicher Fleischprodukte adressieren, wie etwa die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen und die Optimierung von Geschmack, Textur und Kocheigenschaften. Auf diese grundsätzlichen Erkenntnisse können dann die Hersteller bei der Entwicklung von pflanzenbasierten Produkten der nächsten Generation aufsetzen.
- ... den Anbau von Eiweißpflanzen für die Humanernährung vorantreiben und die Züchtung zur Verarbeitung in pflanzlichen Fleischprodukten ausweiten, um die Funktionalität und die Nährwerte der Rohstoffe aus der Landwirtschaft weiter zu verbessern, um die Notwendigkeit von Verarbeitung und Zusatzstoffen zu reduzieren und um den regionalen Anbau zu fördern.
- ... die Entwicklung neuartiger Verarbeitungstechnologien wie Fermentation, die den Nährwert der unverarbeiteten Inhaltsstoffe erhalten oder sogar weiter steigern können, öffentlich fördern.
- ... Studien auf den Weg bringen, die gesundheitliche Effekte von pflanzenbasiertem Fleisch sowie dessen Rolle für die öffentliche Gesundheit untersuchen, damit sich die aktuell unzureichende Datenlage zu diesem Thema verbessert.



## Vollständiger Report

Dieses Papier ist die Zusammenfassung eines längeren Reports, der von GFI Europe mit dem Input externer Expertinnen und Experten erarbeitet wurde.

Der ausführliche Report umfasst neben tiefergehenden Ergebnissen zu Makronährstoffen und Mikronährstoffen auch Ergebnisse zu pflanzenbasierten Fleischprodukten in Großbritannien, den Niederlanden, Schweden und Spanien.

[Hier geht es zum vollständigen Report \(engl.\)](#)



---

### Über das Good Food Institute Europe

Das Good Food Institute Europe ist eine internationale Nichtregierungsorganisation, die alternative Proteinquellen vorantreibt, um das globale Ernährungssystem nachhaltiger, sicherer und gerechter zu machen. Das Good Food Institute arbeitet mit Wissenschaft, Unternehmen und Politik daran, pflanzenbasierte und kultivierte Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchprodukte zu fördern, so dass diese schmackhaft, günstig und überall in Europa erhältlich sind. Die Arbeit des Good Food Institute wird aus Spenden finanziert.

Ivo Rzegotta  
Senior Public Affairs Manager Deutschland

[✉ ivor@gfi.org](mailto:ivor@gfi.org) [☎ \(49\) 151- 400 645 30](tel:+4915140064530)

Lia-Alexis Hildebrandt  
Public Affairs Specialist Deutschland

[✉ liah@gfi.org](mailto:liah@gfi.org) [☎ \(49\) 157- 873 420 56](tel:+4915787342056)