

## **Rotes Fleisch schadet der Gesundheit**

Ernähren Sie sich hauptsächlich von rotem Fleisch? Dazu zählt z. B. Rind, Schwein oder Lamm. Seien Sie vorsichtig, es schadet Ihrer Gesundheit.

Eine Studie des National Cancer Institut (USA) ergab, dass Männer die täglich knapp 250 Gramm verzehrten, ein höheres Krebstod-Risiko von 22 Prozent und Herztod-Risiko von 27 Prozent hatten, als diejenigen, die nur 150 Gramm pro Woche zu sich nahmen.