

Ernährungsrelevante Aspekte von Fleisch

In einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die lebensnotwendige Nährstoffe in ausreichender Menge liefert, nimmt Fleisch eine wichtige Rolle ein.



*Der Ernährungskreis
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung*

Die Empfehlung für die Familie lautet 2-3 Mal Fleisch die Woche zu verzehren. Die Qualität des Fleisches spielt dabei eine wichtige Rolle, denn die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe wird maßgeblich beeinflusst von der Tierhaltung und der Fütterung des Viehs.

Fleisch in die wöchentliche Familienkost einzubauen bedeutet hochwertiges Eiweiß aufzunehmen, das gerade für Kinder, Jugendliche, Frauen in der Schwangerschaft, stillende Frauen und ältere Menschen von Bedeutung ist. Das Eiweiß vom Fleisch wird doppelt so gut für den Aufbau von Körperzellen ausgenutzt als im Vergleich das Eiweiß von pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreideprodukten.

Der Gehalt an Fett ist von der Fleischsorte und in hohem Maße vom Fleischteil abhängig. Den geringsten Fettgehalt über alle Teilstücke hat Kalbfleisch, gefolgt von Truthahn, Rindfleisch, Hähnchen und Schwein. Abgesehen von den gesättigten Fettsäuren enthält Fleisch einen guten Anteil an ungesättigten Fettsäuren (v. a. Ölsäure), beim Rind und Kalb machen diese 51% der gesamten Fettmenge aus.

Neben den Vitaminen B12, B6 und Vitamin A sind vor allem die Spurenelemente, die Fleisch liefert, hervorzuheben. Fleisch ist reich an Eisen und Zink, die wichtig für die Abwehr und die körperliche Leistungsfähigkeit sind. Weitere wichtige Spurenelemente sind Selen und Mangan. Das Eisen in Fleisch hat was Besonderes! Es wird 4 Mal so gut aufgenommen als das Eisen aus Nahrungsmitteln pflanzlicher Herkunft. Deshalb stellt Fleisch gerade für Menschen mit einem niederen Eisenstatus eine wichtige Versorgungsquelle dar.

	Eisen (mg pro 100 g Fleisch)
Rind	2,3
Kalb	2,1
Schwein	1,7
Truthahn	1,0

Die Eisengehalte der verschiedenen Muskelgewebe zwischen den Tierarten schwanken erheblich.

Angesichts der Fülle des Lebensmittelangebotes der heutigen Zeit sowie der Zunahme ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten, werden Geschmack und Genuss der Nahrung zu Schlüsselfunktionen der Gesundheit. Nicht nur die Qualität des Produktes, sondern auch die Qualität entlang des gesamten Produktionsprozesses steht dabei im Mittelpunkt. „Besser statt mehr“ bedeutet deshalb höhere Qualität beim Fleisch.