

So gesund ist Fleisch

Am liebsten essen wir Deutschen Schweinefleisch: Rund 36 Kilo pro Kopf und Jahr, gefolgt von Geflügelfleisch (ca. 12 Kilo) und Rind- und Kalbfleisch (um 10 Kilo). Warum Fleisch gesund ist und was es alles zu bieten hat, erfahren Sie hier.

Hätten Sie's gewusst?

Mageres Fleisch leistet in einer ausgewogenen Mischkost einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Außerdem verbessert es die Aufnahme von Nährstoffen aus pflanzlicher Kost. Deshalb bezeichnet man Fleisch auch als „Resorptionsvermittler“. Als so genannte Resorptionsvermittler werden Lebensmittel bzw. deren Inhaltsstoffe bezeichnet, die die Resorption (lat, resorbere = aufsaugen) verbessern oder erst ermöglichen. Bei gesunden Erwachsenen ist z. B. die Aufnahme des Mineralstoffes Zink aus Rindfleisch in die Darmwand 4 x höher als aus Getreide.

Wichtiger Eiweißlieferant

Fleisch ist in einer guten Qualität und richtig zubereitet ein Hochgenuss. Es enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe. Ein maßvoller Fleischkonsum versorgt den Körper mit hochwertigen Proteinen, B-Vitaminen und Mineralstoffen. Fleisch trägt somit zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung bei. Für den Aufbau und Erhalt von Organen, Muskeln und die Funktionstüchtigkeit von Enzymen benötigt der Mensch Protein. Fleisch ist ein guter Proteinlieferant: Es enthält alle essenziellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis zueinander. Somit verfügt es über eine hohe biologische Wertigkeit.

Hohe Nährstoffdichte

Gemessen an seinem Kaloriengehalt besitzt Fleisch besonders viele Nährstoffe. Dieses günstige Verhältnis bezeichnet man auch als hohe Nährstoffdichte. Die meisten schätzen den Kaloriengehalt des Fleisches höher ein als er tatsächlich ist. So liefern z. B. 100 Gramm Schweinefilet nur 2 Gramm Fett und passt damit perfekt in eine Diät.

Vitamine & Mineralstoffe

Vor allem die B-Vitamine B1 (wichtig für den Kohlenhydrat-Stoffwechsel und Nerven), B2 (wirkt mit im Eiweiß- und Fettstoffwechsel), B12 (beteiligt an Blutbildung und Abbau von Fettsäuren) und Niacin (wichtig für viele Stoffwechselforgänge, z. B. Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel) spielen eine Hauptrolle. So ist z. B. Vitamin B12 nur in tierischen Erzeugnissen enthalten. Und Schweine- und Rinderleber gehören außerdem zu den wichtigsten Quellen für Vitamin A (wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute).

Tipp: Da Schweinefleisch z. B. besonders viel Vitamin B1 enthält und Rindfleisch höhere Konzentrationen an Eisen (Blutbildung, Sauerstofftransport in Blut, Zellen und Muskulatur) und Zink (Immunsystem) aufweist, empfiehlt es sich, zwischen den Fleischsorten abzuwechseln.