

Die Wahrheit über Fleisch

Ist Fleisch essen ein Muss? Oder im Gegenteil, schadet es der Gesundheit? Überraschende Fakten zu einem kontroversen Thema.

Aus entwicklungsgeschichtlicher und biologischer Sicht ist der Fall klar: Der Mensch ist ein Allesesser. Das ist einer der wichtigsten Gründe, weshalb er bis heute vor dem Aussterben verschont blieb. Weder eine rein vegetarische noch eine rein tierische Ernährung hatten für den Menschen einen arterhaltenden oder artfördernden Auslesewert.

Aus archäologischen Funden sowie aus Untersuchungen an heute noch lebenden Jäger- und Sammlerkulturen lässt sich die Zusammensetzung einer Sammler- und Jägerkost ziemlich genau ableiten. Die tägliche Proteinzufuhr betrug oder beträgt bei diesen Menschen bis zu 250 Gramm, davon 190 Gramm aus tierischen Quellen. Auch wenn man berücksichtigt, dass das Nahrungsangebot in solchen Kulturen grossen Schwankungen unterlag und für die Beschaffung der Lebensmittel eine hohe körperliche Aktivität erforderlich war, erscheint diese Eiweisszufuhr aus heutiger Sicht als sehr hoch. Klar ist jedoch: Fleisch ist seit Jahrtausenden Teil der menschlichen Ernährung.

In den westlichen Industriegesellschaften war Fleisch lange ein Privileg der Reichen. Mit dem Einkommen nahm auch die Menge des konsumierten Fleisches zu. Heute ist das anders. Die wohlhabende Bevölkerungsschicht isst deutlich weniger Fleisch als Menschen mit geringem Einkommen. Unter anderem liegt das daran, dass in den letzten Jahren immer mehr ökologische und gesundheitliche Argumente gegen den Konsum von Fleisch ins Feld geführt wurden. Fleisch vernichte das Brot der Armen, vor allem in Entwicklungsländern, und fördere Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Es gibt keine ungesunden oder gesunden Lebensmittel. Entscheidend ist das Mass. Eine generell negative Bewertung von Fleisch steht wissenschaftlich auf wackligen Beinen. Im Gegenteil: Wir müssen davon ausgehen, dass eine ausreichende Versorgung mit Fleisch für ein reibungsloses Funktionieren

der Eiweissversorgung sowie des Spurenelement- und Vitaminhaushaltes des Körpers von grossem Vorteil ist.

Fleisch liefert hochwertige Nährstoffe. Eiweiss, Eisen, Zink, Selen sowie Vitamine der B-Gruppe in gut verfügbarer Form machen es für Aufbau und Erhalt des menschlichen Körpers besonders wichtig. Ausserdem verbessert Fleisch die Aufnahme von Nährstoffen aus pflanzlicher Kost. Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln werden besser verwertet, wenn sie in Kombination mit Fleisch, Fisch oder Vitamin-C-reichen Lebensmitteln gegessen werden.

Für den Aufbau und Erhalt des Körpers, speziell der Muskeln und der Funktionstüchtigkeit der Enzyme, benötigt der Mensch Eiweiss. Fleisch ist ein sehr guter Proteinlieferant, denn es enthält alle essentiellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis und hat so eine hohe biologische Wertigkeit. Der Fettgehalt von Fleisch ist niedriger als häufig angenommen. Dazu folgende Beispiele: 100 g Rindsplätzli haben nur 2,3 g Fett, 100 g Schweinsplätzli 1 2,7 g und 100 g Kalbsgeschnetzeltes sogar nur 1,9 g Fett. Damit sind sie absolut diättauglich.

Fleisch sollte deshalb – zusammen mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Milchprodukten und Wasser – fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Das gilt besonders für Menschen mit einem erhöhten Nährstoffbedarf wie Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende, Sportler und Senioren.

Nebst drei Portionen Milch und Milchprodukten wird pro Tag eine zusätzliche Portion eines eiweissreichen Lebensmittels empfohlen. Gemeint sind damit Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier oder Tofu. Zwischen ihnen soll möglichst abgewechselt werden. Auch bei den Fleischsorten ist Abwechslung angesagt.

Fleisch enthält viel leicht aufnehmbares Eisen. Das ist einer der Hauptgründe, weshalb Fleisch zur Ernährung von Kindern ab dem fünften Monat gehören sollte. Bis etwa



zum fünften Monat leben die Säuglinge von den Eisenvorräten ihres Körpers. Danach brauchen sie für die Eisenzufuhr regelmässig Fleisch, das dem Gemüsebrei zugemischt wird. Neben Eisen liefert Fleisch dem Kleinkind auch andere wichtige Stoffe wie Zink, Vitamin B12 und natürlich Eiweiss. Eine Ernährung ohne Fleisch ist für Säuglinge nicht zu empfehlen, weil es dadurch rasch zu einem Eisenmangel kommen kann. Auch die Versorgung von Vitamin B12 ist ohne Fleisch kritisch.

Bei Schulkindern zeigen grosse Studien, dass eine ausreichende Versorgung mit hochwertigem tierischem Eiweiss die physische und mentale Leistungsfähigkeit deutlich verbessert. Ähnliche Publikationen findet man auch über die Ernährung von Leistungs- und Hochleistungssportlern.

Das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen kann prägend sein für das weitere Leben. Es ist aber auch entscheidend für die Gesundheit im aktuellen Lebensalter. Wenn beispielsweise gegen ein Drittel der Mädchen zwischen 15 und 18 Jahren kein Fleisch isst, wird damit die wichtigste Quelle für Eisen ausgeschaltet. Entsprechend ist die Eisenzufuhr bei dieser Altersgruppe durchwegs zu tief, mit allen negativen Folgen des Eisenmangels auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Bei der älteren Bevölkerung ist Eiweissmangel einer der wichtigsten, wenn auch völlig verkannten Gründe für die körperliche und geistige Abwärtsspirale mit allen

Folgen wie Muskelschwund, erhöhte Krankheitsanfälligkeit, fatale Stürze, Verlust der Selbständigkeit und Pflegebedürftigkeit. Besonders im Alter ist eine ausreichende Proteinversorgung essentiell für die Regeneration der Körperzellen, vor allem der Muskeln. Die Fachleute sind sich deshalb einig, dass die Eiweisszufuhr im Alter gleich hoch sein soll wie beim Erwachsenen zwischen 30 und 50 Jahren. Weil der Körper keine Proteinvorräte hat, muss auch der ältere Mensch täglich eiweisshaltige Nahrungsmittel essen.

Da im Alter Fett und Öl bei der Verdauung oft Mühe bereiten, sollte magerem Fleisch oder Geflügel ohne Haut den Vorzug gegeben werden. Auch bei der Zubereitung ist dieser Tatsache Rechnung zu tragen.

Von einer sogenannten Schonkost ist im Alter dringend abzuraten. Diese ist in den wenigsten Fällen vollwertig. Zu empfehlen ist hingegen eine leicht Vollkost, die den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Zu einer leichten Vollkost gehört auch Fleisch, am besten in Form von zarten Stücken, die gekocht, gegrillt oder in Folie zubereitet werden. Abgeraten wird von fettreichem, stark gewürztem, gebratenem oder geräuchertem Fleisch.

Zum Schluss noch dies: Dieser Artikel ist nicht dazu geeignet, Vegetarier zu Fleischessern zu bekehren. Sie sollten einzig darauf achten, ihre Mahlzeiten bewusst so zusammenzustellen, dass sie keine Mangelerscheinungen bekommen, die sich negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. |