

Thema Fleisch

Rot oder weiß ?

Der Mythos, "weißes" Fleisch (Geflügel) sei gesünder als "rotes" (Rind, Schwein, Lamm, Wild), hält sich immer noch hartnäckig. Die Begründung: Weißes Fleisch liefere weniger Fett und Cholesterin als rotes. Diese Aussage entpuppt sich bei näherem Hinsehen als falsch. Die Nährstoffgehalte variieren viel stärker zwischen den verschiedenen Fleischteilen als zwischen denen verschiedener Tierarten. So hat die Hühnerbrust mit Haut sechsmal so viel Fett wie ohne Haut. Mageres Schweine- und Rindfleisch ist genauso fettarm wie Puten- und Hühnerfleisch und enthält gleich wenig Cholesterin (Zur Erinnerung: Nahrungscholesterin hat ohnehin nur einen geringen Einfluss auf den Cholesterinspiegel, weil Cholesterin größtenteils vom Körper selbst, vor allem in der Leber, produziert wird und zwischen der körpereigenen Cholesterin-Biosynthese und der Zufuhr von Nahrungscholesterin eine negative Rückkopplung besteht – siehe den Ernährungstipp vom April im Archiv). Dafür liefern Rind-, Schweine-, Lammfleisch und Wild als "rotes" Fleisch jede Menge Eisen, Huhn und Pute als "weißes" Fleisch können hier nur halb so gut punkten.

Das im Fleisch enthaltene sog. Häm-Eisen wird im Gegensatz zu pflanzlichem Eisen gut resorbiert (Hülsenfrüchte z.B. enthalten relativ viel Eisen, der Körper kann es aber kaum verwerten). Rotes Fleisch ist aber nicht nur der effizienteste Lieferant für Eisen (essenzieller Bestandteil des Hämoglobins, das als Sauerstoffträger in den roten Blutkörperchen fungiert), sondern auch für Zink (ein wichtiges Spurenelement z.B. für die Wirkung von Insulin und für das Immunsystem). Geflügel ist eine gute Vitamin B6-Quelle, Schweinefleisch der "Gewinner" bei Vitamin B1.

Deshalb gilt wie immer: Abwechslung ist Trumpf! Im Sinne einer ausgewogenen Mischkost sollte Fleisch dreimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Wer Sport treibt, sollte vorrangig "rotes" Fleisch bevorzugen und darf es auch öfters essen.

Tipp: "Fleisch" bedeutet nicht unbedingt ein dickes Steak auf dem Teller. Es kann auch "optisch" anders zubereitet werden wie z.B. als Faschirtes, als Sugo für Spaghetti oder Lasagne, als Reisfleisch, im Wok...

Weitere Information zum Thema Fleisch: <http://www.dr-moosburger.at/pub/pub042.pdf>