



ADLER'S LIMOUSIN

Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Fleisch

Bezogen auf die klassische Aufteilung der Nährstoffe in Proteine, Kohlenhydrate, Fette sowie Mineralstoffe und Vitamine kann allgemein gesagt werden, dass reines Muskelfleisch zu rund drei Vierteln aus Wasser besteht, daneben hauptsächlich aus Protein, wenig Fett (je nach Tierart von 1-5%) und so gut wie keinen Kohlenhydraten. Bei Hackfleisch und einigen anderen Fleischprodukten liegt der Fettgehalt höher.

Proteine

Fleisch und Fleischprodukte sind wertvolle Proteinträger, nicht nur bezüglich des Gehaltes, sondern auch was die Zusammensetzung des Proteins betrifft. Fleisch trägt wesentlich zur Deckung des Bedarfs an unentbehrlichen (essenziellen) Aminosäuren bei.

Eisen und Zink

Eisen ist das Spurenelement, bei dem weltweit am häufigsten eine Unterversorgung besteht. Fleisch, Fisch, Geflügel und Innereien sind die einzigen Lebensmittel, die das Eisen als Hämeisen (also gebunden an das Sauerstoff transportierende Protein im Muskel) und als Nicht-Hämeisen enthalten. Hämeisen ist wesentlich besser verfügbar als Nicht-Hämeisen. Die Absorptionsquote von Hämeisen liegt bei 20-30%, während bei Nicht-Hämeisen bei Getreide und Gemüse die Absorption bei 1-4% deutlich geringer ist. Eine besondere Rolle kommt dem Fleisch auch für die Versorgung mit Zink zu, das in der Schweiz im Mittel zu über 30% aus dem Fleisch stammt

Vitamine, Spurenelemente

Fleisch ist unter anderem eine gute Quelle für die Vitamine der B-Familie. Dies gilt insbesondere für Vitamin B12. Bei unfachgerechter Zubereitung können jedoch hohe Verluste an Vitaminen entstehen.

Fett

Durch Fortschritte in Zucht, Haltung und Fütterung wurde das Fleisch in den letzten Jahren deutlich fettärmer. Das im Fleisch vorhandene Fett stellt nicht nur einen hochwertigen Energieträger dar, es ist auch ein wesentlicher Qualitätsfaktor. So wird die Saftigkeit und das Aroma von Fleisch und Fleischwaren weitgehend durch den Fettanteil bestimmt. Auch die Annahme, dass das Fett im Fleisch überwiegend gesättigte Fettsäuren enthält, muss relativiert werden und trifft höchstens für die Fettgewebe von Wiederkäuern zu. Der Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Fleisch beträgt in der Regel deutlich über 55%. Fleisch leistet einen wesentlichen Beitrag zur Versorgung mit langkettigen, hochgradig ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die sonst nur noch mit Fisch und Fischprodukten aufgenommen werden. Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bausteine im Gehirn und in der Netzhaut des Auges. Sie wirken entzündungshemmend und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Fleisch leistet also einen bedeutenden Beitrag zur Versorgung mit lebenswichtigen Aminosäuren, Spurenelementen, Vitaminen und physiologisch-funktionell wirkenden Fettsäuren.