



Fleischzusammensetzung

Fleisch ist für eine ausgewogene Ernährung wichtig und schmeckt erst noch hervorragend. Die im Fleisch enthaltenen **Nährstoffe** – wie das tierische Eiweiss – sind zum Teil **lebenswichtig** und können vom menschlichen Körper sehr gut verwertet werden. Fleisch ist ein wertvoller Nährstofflieferant.

In der Regel setzt sich rohes, unbearbeitetes Muskelfleisch wie folgt zusammen:

Eiweiss: 23 %

Fett: 2 bis 15 %

Mineralstoffe, Kohlenhydrate: 1 bis 5 %

Wasser: 65 bis 75 %

Eiweiss

Eiweiss ist eine aus Aminosäuren gebildete organische Verbindung. Das Protein ist für den Aufbau und das Bestehen unseres Organismus unentbehrlich. Der Körper braucht es für das **Wachstum**, für die **Erneuerung des Gewebes** und für andere **Stoffwechselforgänge**. Wenn wir jedoch mehr als nötig von dem wertvollen Protein essen, werden wir nicht gesünder. Überflüssiges wird nämlich in Energie umgesetzt oder als Fett gespeichert. Empfehlenswert ist eine Tagesdosis von **0,8 Gramm** pro Kilo Körpergewicht.

Fett

Fett ist ein **Grundnährstoff** des Menschen. Es speichert **Energie**, schützt innere **Organe** und ist ein **Lösungsmittel** für fettlösliche Vitamine. Ausserdem enthalten Nahrungsfette essenzielle Fettsäuren, welche das **Austrocknen** und **Abschilfern** der Haut verhindern und bei mehreren Stoffwechselforgängen von Bedeutung sind. Fett sollte also nicht grundsätzlich vermieden werden. Nur was zu viel ist, wird in lästige Fettpolster verpackt. Die Fettzufuhr kann durchaus **25 bis 35 Prozent** des täglichen Kalorienbedarfs betragen.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind nichtorganische Bestandteile unserer Nahrung. Ohne sie hätte der Mensch **weiche Knochen** und **farblores Blut**, das keinen Sauerstoff transportieren könnte. Kurz gesagt: Der Mensch wäre nicht lebensfähig! Aus Fleisch stammendes **Eisen** etwa kann vom Menschen besonders gut aufgenommen und verwertet werden. Es ist verantwortlich für den Sauerstofftransport im Blut zu den Zellen. Der Tagesbedarf entspricht **18 Milligramm**. Der Bedarf von Schwangeren und Heranwachsenden ist etwas grösser.



Die Mineralstoffe und die **empfohlene Tagesdosis:**

- **Eisen:** 18 Milligramm
- **Fluor:** 0,2 Milligramm
- **Kalium:** 3 bis 4 Gramm
- **Kalzium:** 800 Milligramm
- **Kobalt:** 10 Mikrogramm
- **Jod:** 180 Mikrogramm
- **Magnesium:** 350 Milligramm
- **Phosphor:** 800 Milligramm
- **Natrium:** 2 bis 3 Gramm

Kohlenhydrate

Neben Fett sind sie der zweitgrösste **Energieförderer**. Dem menschlichen Körper werden Kohlenhydrate durch den Verzehr von Zucker oder stärkehaltigen Lebensmitteln zugeführt, denn Kohlenhydrate können nur durch Pflanzen aus Kohlensäure, Luft und Wasser hergestellt werden. Ausserdem ist dazu die Hilfe von Blattgrün und Lichtenergie erforderlich. **50 bis 60 Prozent** des täglichen Energiebedarfs sollten durch Kohlenhydrate gedeckt werden.

Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Fleisch ist der bedeutendste Lieferant von **B-Vitaminen**. Das B-Vitamin **Riboflavin** beispielsweise ist wichtig für das **Wachstum**, den Aufbau von **Haut** und **Schleimhäuten**, aber auch für die **Fingernägel** und **Nerven**. Leber, Herz, Niere und Schweinefleisch enthalten davon reichlich.

Aber auch das in Muskelfleisch, Leber, Niere und Hirn enthaltene „Pyridoxin“ gehört zu den B-Vitaminen. Es ist von grossem Nutzen für den **Eiweiss- und Zellstoffwechsel**. Grundsätzlich sollte der Mensch von jedem Vitamin regelmässig zu sich nehmen. Wer abwechslungsreiche **Mischkost** isst, ist auf dem richtigen Weg.

Cholesterin

Cholesterin ist ein Nährstoff, der vor allem in Produkten **tierischen Ursprungs** enthalten ist. Es steht im Verdacht, für Herzkrankheiten verantwortlich zu sein. Doch auf Cholesterin kann nicht verzichtet werden. **Hirn, Nerven** und **Zellwände** sind darauf angewiesen. Auch beim Aufbau von **Hormonen** und **Vitamin D** ist es von Bedeutung. Ausserdem hilft es bei der **Verdauung** von Fetten.