Ernährung

Wissenschaftliche Fakten zum Thema Fleischfett

Basis der Kampagne «Fett sei Dank» von Proviande ist eine umfangreiche Literaturstudie von Agroscope zu verschiedenen Aspekten des Themas Fleischfett. Diese Literaturstudie wurde als Agroscope Science veröffentlicht und steht allen Interessierten zur Verfügung.

Das Fett spielt eine wichtige Rolle in der Ernährung des Menschen. Fette sind lebenswichtig für einen gesunden Körper, versorgen ihn mit Energie, tragen zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen bei und wirken als Strukturelemente von Zellwänden. Auch beim Kochen spielt Fett als Träger von Geschmacks- und Aromastoffen eine wichtige Rolle. Aber kein anderer Nährstoff hat mit derart vielen Vorurteilen zu kämpfen wie Fett. In den letzten Jahren haben sich jedoch die Hinweise verdichtet, dass Fett generell und auch tierisches Fett nicht die Bösewichte sind, als die sie oft dargestellt werden. Agroscope hat deshalb im Rahmen eines Forschungsauftrags von Proviande die wissenschaftliche Literatur zu ausgewählten Aspekten zum Thema Fleischfett zusammengetragen (Fettgehalt von Fleisch, Zusammensetzung von Fleischfett, Aromaträger Fett, Geschichte der Fettempfehlung, gesundheitliche Wirkungen von tierischem Fett). Diese Literaturstudie steht nun allen Interessierten als «Agroscope Science Nr. 4/2014» auf den Internetseiten von Agroscope (www.agroscope.ch) und Proviande (www.schweizerfleisch.ch) zum Download zur Verfügung.

Die Zusammensetzung von Fleischfett

Fleisch und Fleischprodukte sind nicht a priori fettreich, wie noch immer viele Konsumenten meinen, sondern es stehen bei allen Fleischarten sowohl fettreiche wie auch fettarme Varianten zur Verfügung. Laut der Schweizer Nährwertdatenbank liegt der Fettgehalt von Frischfleisch generell unter 20% des Gesamtgewichts, bei Fleischprodukten kann er bis zu 50% des Gewichts ausmachen. Fleischfett besteht wie alle Fette und Öle aus gesättigten (SFA), einfach ungesättigten (MUFA) und mehrfach ungesättigten (PUFA) Fettsäuren. Die Zusammensetzung ist hauptsächlich abhängig von der Tierart sowie von der Aufzucht bzw. dem Futter eines Tieres. In Schweizer Fleisch und Fleischprodukten liegt der Anteil an SFA zwischen 30% und 51%. Der MUFA-Anteil bewegt sich zwischen 38% und 51% und der PUFA-Anteil zwischen 6% und 30%. Damit enthält Fleischfett mehr ungesättigte als gesättigte Fettsäuren, jedoch ist der Anteil an SFA im Fleischfett höher als bei den meisten Pflanzenölen. Laut dem 6. Schweizerischen Ernährungsbericht liegt der angenäherte Verzehr von Fett in der Schweiz bei 103,8 g pro Person und Tag. Fleisch und Fleischprodukte tragen 16,7 g (16,1%) bei.

Fleischfett ist besser als sein Ruf. *(Bild: Agroscope)*

Fett als Geschmacksträger

Der Geschmack von Fleisch entwickelt sich erst mit dem Erhitzen. Mehrere hundert flüchtige Aromastoffe können dem dabei auftretenden Fettabbau zugeordnet werden. Fett entfaltet sowohl über fettlösliche Geschmacksstoffe wie auch über die Textur (z. B. Cremigkeit, Glätte, Dicke) einen positiven sensorischen Eindruck. Ausserdem zügelt die Aufnahme von Fett über verschiedene Effekte im Magen-Darm-Trakt den Appetit sowie die Energiezufuhr.

Fettempfehlungen im Laufe der Zeit

Über Jahrzehnte hinweg wurde eine restriktive Aufnahme von Fett mit der Nahrung empfohlen. Basis dafür war die Lipid-Theorie, welche behauptet, dass ein hoher Fettkonsum, insbesondere gesättigter Fettsäuren, den Blutcholesterinspiegel ansteigen lässt und dadurch das Risiko für Herzkrankheiten erhöht. Erhärtet werden konnte diese Theorie nie, und eine negative Wirkung gesättigter Fettsäuren wurde bisher nicht nachgewiesen. Es gibt jedoch Hinweise, dass der Konsum von PUFA die Gesundheit fördert, weshalb unterdessen mehr Gewicht auf die Bevorzugung von pflanzlichen Ölen gegenüber tierischen Fetten gelegt wird als auf eine Einschränkung der Fettzufuhr.

Es gibt keine wissenschaftlichen Grundlagen, die belegen, dass Fleischfett negative Auswirkungen wie Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Krebs hat. Wer weniger Fett konsumiert, nimmt die fehlende Energie meist über zusätzliche Kohlenhydratmengen auf, was jedoch den Blutcholesterinspiegel nicht verbessert und auch das Risiko für Herzerkrankungen nicht verringert. In den letzten Jahren wurden einige wissenschaftliche Arbeiten publiziert, welche die vorhandenen Studien zusammenfassten. Ersichtlich wurde dabei, dass der Konsum von SFA das Risiko für Herzerkrankungen nicht erhöht, ein hoher Konsum an PUFA dieses Risiko aber zu senken vermag. Ähnliches fand sich auch in Hinblick auf Diabetes Typ 2. Da viele pflanzliche Öle mehr PUFA enthalten als tierische Fette, werden sie als wertvoller für die Gesundheit angesehen.

Fazit

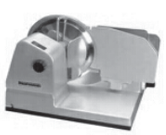
Fett ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, und im Fleisch trägt es unter anderem zu dessen gutem Aroma bei. Es gibt keine gesicherten Erkenntnisse, dass sich der Konsum von tierischem Fett bzw. Fleischfett gesundheitlich negativ auswirkt. Dass offizielle Stellen den Konsum von pflanzlichen Ölen in den Vordergrund stellen, liegt einzig daran, dass diese meist mehr PUFA enthalten als tierische Fette.

Alexandra Schmid, Agroscope, Institut für Lebensmittelwissenschaften (ILM), Bern

Die Bedeutung von Fleischfetten in der Ernährung

Die einseitige Fokussierung auf den Fettgehalt als Richtlinie für eine gesunde Ernährung hat zu einer undifferenzierten Betrachtung der entscheidenden Faktoren und deren Zusammenwirken geführt. In einer ausgewogenen Ernährung haben Fette (tierische und pflanzliche) einen notwendigen und berechtigten Platz. Gerade auch tierische Fette versorgen uns mit wichtigen Vitaminen und Mineralien.
Von Proviande gibts zu diesem Thema ein Quiz – und eine neue Broschüre, die Sie unter info@proviande.ch bestellen können.
Broschüre «Fett und Ernährung»: www.schweizerfleisch.ch/broschuere-fleischfette
Quiz «Fett sei Dank»: www.fett-sei-dank.ch
Dossier: http://www.schweizerfleisch.ch/dossiers_fleischfette

SERVICETECHNIK HOFMANN®
Hightech für den Alltag!


Touch-Screen-Waage, Etikettier- und Ladenwaagen, Aufschnittmaschinen, Vakuummaschinen in diversen Grössen und mit diversen Funktionen
Unsere individuelle und professionelle Beratung und Serviceleistung vereinfachen Ihren Alltag!
Tel 062 923 43 63, **CH-4900 Langenthal**
www.aufschnittmaschinen.ch
info@hofmann-servicetechnik.ch
Verkauf und Service in der ganzen Schweiz
METTLER TOLEDO