

TIERISCHE PRODUKTE



Milch, Milchprodukte, Fleisch und Eier liefern Vitamine, Mineralstoffe sowie hochwertiges Eiweiss. (Bildmontage: Monika Mullis)

Wertvoll für die menschliche Ernährung

Tierische Lebensmittel sind ein wertvoller Bestandteil der menschlichen Ernährung. Leider halten sich Gerüchte, dass einige Inhaltsstoffe sehr ungesund seien. Die Qualität der tierischen Produkte wird laufend überprüft und es gibt viele Bemühungen, Gutes noch besser zu machen.

DIE AUTORINNEN



Susanne Meier ist Fachredaktorin beim «Landfreund». Sie schreibt auch für den «Schweizer Bauer».

susanne.meier@landfreund.ch



Alexandra Schmid ist Ernährungswissenschaftlerin und bei der ALP in der Gruppe Ernährung tätig.

alexandra.schmid@alp.admin.ch



Martina Müller Richli ist Redaktorin beim «Schweizer Bauer» und für die Themen der Tierproduktion zuständig.

martina.mueller@schweizerbauer.ch

Alle Lebensmittel, egal, ob pflanzlicher oder tierischer Herkunft, sind Quellen einer Vielzahl von lebenswichtigen Inhaltsstoffen. Voraussetzung für eine optimale Versorgung mit diesen Inhaltsstoffen ist eine vielseitige und ausgewogene Ernährung, wie sie z.B. in der Schweizer Lebensmittelpyramide (www.sge-ssn.ch; Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE) dargestellt ist. Tierische Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier und Käse werden in der Lebensmittelpyramide als Eiweissquellen zusammengefasst und der Konsum von täglich einer Portion wird empfohlen. Hinzu kommen drei Portionen Milch oder Milchprodukte pro Tag, um eine adäquate Kalziumzufuhr sicherzustellen. Eiweiss und Kalzium sind jedoch nicht die einzigen wichtigen Inhaltsstoffe, die Lebensmittel tierischer Herkunft liefern.

Die Ernährungswissenschaft hat sich über Jahrzehnte hinweg der Erforschung verschiedenster Inhaltsstoffe gewidmet. Das hat zu einem zu vielen wertvollen Erkenntnissen geführt, zum anderen aber auch dazu, dass Lebensmittel oftmals nicht mehr als Ganzes gesehen, sondern auf einzelne Inhaltsstoffe reduziert werden. Milch und Fleisch werden oft-

mals wegen ihres Gehalts an gesättigten Fetten abgelehnt, da diese für Herz-Kreislauf-Krankheiten verantwortlich gemacht werden. Dies lässt ausser Acht, dass sie auch viele der vorteilhaften ungesättigten Fette, wie sie in Oliven- und Rapsöl sowie in Fisch vorkommen, enthalten (bei Fleisch überwiegen diese sogar). Auch das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommende Cholesterin schädigt ihren Ruf immer noch, obwohl es unterdessen als unbedenklich angesehen wird (siehe Kasten).

Leider können solche Vereinfachungen zu einem Konsumverhalten führen, das der Gesundheit abträglich ist. So verzichten heute viele junge Frauen auf tierische Lebensmittel und setzen sich dadurch einer mangelhaften Kalziumaufnahme (Milch und Milchprodukte) und damit dem Risiko von Osteoporose (brüchigen Knochen) im Alter oder der Blutarmut wegen zu geringer Eisen- und Vitamin-B12-Zufuhr (Fleisch) aus.

Fleisch ist die beste Eisenquelle, da es bedeutende Eisenkonzentrationen enthält und das Eisen zusätzlich in einer Form vorliegt, die speziell gut vom Körper aufgenommen werden kann. Dass

Spinat ein guter Eisenerlieferant sei, ist nur ein Mythos. Auch für andere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind tierische Lebensmittel eine wertvolle Quelle, und Vitamin B12 kommt so gut wie nur in tierischen Lebensmitteln vor.

Seit einigen Jahren werden nun vermehrt Studien durchgeführt, die Lebensmittel oder spezifische Ernährungsweisen im Ganzen betrachten. Solche zeigten z.B., dass eine ausgewogene Ernährung, reich an Obst, Gemüse und Milchprodukten, den Blutdruck zu senken vermag. Wurden die Milchprodukte hingegen weggelassen, schmälerte das den Erfolg. Milch und Milchprodukte sollen auch helfen, das Körpergewicht zu regulieren bzw. eine Gewichtsabnahme zu unterstützen. Die bisher durchgeführten Studien ergaben jedoch unterschiedliche Resultate, weshalb zu heutigem Zeitpunkt noch keine defi-

nitive Aussage dazu gemacht werden kann. Hingegen scheint klar, dass etwas Käse zum Abschluss des Essens das Auftreten von Karies verringern kann.

Der Stellenwert von Milchprodukten als wichtigste Quelle des für den Knochenaufbau unerlässlichen Kalziums bleibt unbestritten und gehört wohl unterdessen zum Allgemeinwissen.

Diese positiven Wirkungen basieren unter anderem auf dem natürlichen Zusammenspiel der vorhandenen Nährstoffe. Lebensmittel tierischer Herkunft weisen aber auch verschiedene biologisch aktive Substanzen auf, die zwar nicht lebensnotwendig, jedoch der Gesundheit zuträglich sind. Es wäre schade, auf all das zu verzichten.

Alexandra Schmid

MYTHOS CHOLESTERIN

Das mit der Nahrung zugeführte Cholesterin hat entgegen früherer Annahmen nur einen äusserst geringen Effekt auf den Blutcholesterinspiegel. Der gesunde Körper reguliert den Cholesteringehalt selber und balanciert dabei die

Nahrungszufuhr mit der Eigenproduktion aus. Ein reduzierter Cholesterinverzehr führt zu einer höheren Eigensynthese und umgekehrt. Die Angst vor dem Cholesterin gehört definitiv der Vergangenheit an!