

Natürliches Vorkommen von Protein

Fleisch, Wurstwaren, Fisch,

Deutschland ist für seine vielfältigen Wurstwaren bekannt. In der Tat liegt viel Betonung in der traditionellen Ernährung auf Fleisch und Wurst. Das ist derzeit aus Gründen der Nachhaltigkeit für Klimaschutz und Grundwasserschutz in die Diskussion gekommen –zu Recht. Diese Diskussion ist nicht der Inhalt dieses Kurses. Und es soll hier auch nicht auf die schädlichen Folgen z.B. für Fleisch und Milch durch nicht-artgerechte Massentierhaltung, Fütterungsmittel oder Arzneimittel eingegangen werden. Das sind bedauerliche zusätzliche Probleme der Gegenwart, die bereits beim Einkauf mit der Auswahl des Lebensmittelherstellers berücksichtigt werden sollen – dazu später mehr im Kapitel 6.

Hier sollen jetzt die Stoffwechsel bezogenen Auswirkungen durch das Essen von Fleisch und Wurstwaren behandelt werden in der grundlegenden Annahme, dass das Tier artgerecht gehalten worden ist.

Dem roten Fleisch von Rind, Schwein und Lamm wird meistens das magerere helle Fleisch von Geflügel und Kaninchen vorgezogen, weil mit seinem geringeren Fettgehalt eben auch ein niedrigerer Kaloriengehalt verknüpft ist. Derzeit nicht ausreichend geklärt ist die Frage, ob der regelmäßige Verzehr von rotem Fleisch mit erhöhtem Risiko für Darmkrebs einhergeht. Die Daten sind hier sehr kontrovers. Zusätzliche Risiken für Darmkrebs sind aber auf jeden Fall Insulinresistenz und hoher Alkoholkonsum; Fleischesser, die regelmäßig viel Fisch und Ballaststoffe essen, haben kein erhöhtes Risiko. Häufig ist eben der regelmäßige hohe Konsum von Fleisch und Wurstwaren mit mangelhaftem Konsum von Gemüse und Ballaststoffen und anderen ungesunden Gewohnheiten verknüpft, was die richtige Beurteilung in Studien erschwert.

Wichtig ist es, das Fleisch bei seiner Zubereitung schonend zu garen, wie es z.B. beim Dünsten oder Kochen geschieht. Kross und braun zu braten kann zwar geschmacklich attraktiv sein, aber krebserregende Substanzen erzeugen. Deshalb ist es besser, das Fleisch nur bei mittlerer Hitze kurz anzubraten und dann im Ofen bei z.B. 90 ° C zu Ende zu garen. Als vorbeugend gegen mögliche krebserzeugende Wirkungen hat sich Marinieren gezeigt, z.B. mit Rotwein, Senf, Rosmarin etc. Ebenfalls als schützend ist eine großzügige Gemüsebeilage zu werten oder, wie in der Türkei traditionell gehandhabt, der Genuss von Joghurt zum Fleisch.

In der Herstellung von Würsten, von der Leberwurst bis zur Bratwurst, steckt zwar sicher viel Metzgerhandwerk oder dessen Umsetzung in industrieller Lebensmittelfertigung, aber genauso sicher auch jede Menge unsichtbarer Bestandteile wie Fett, Salze und andere Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker. Wenn du also selbst gestalten willst, was du dir einverleibst, bist du mit unverarbeitetem Fleisch bzw. Schinken besser beraten.

Mit Fischen und Meeresfrüchten kann man eine hohe Aufnahme von Nährstoffen wie Eiweiß, Vitamin D, Kalium und Jod erreichen. Besonders wichtig sind wegen ihres Omega-3 Gehaltes die fetten Seefische Lachs, Makrele und Sardine oder Schwert- und Thunfisch. Aber auch die

mageren Weißfische wie Kabeljau und Dorade oder die evtl. regional leichter verfügbaren Forellen sollen auf den Speiseplan. Die DGE empfiehlt, dass Fisch ein – zweimal pro Woche gegessen werden soll.

Eier, Milch, -produkte,

Eier enthalten biologisch hochwertiges Protein zusammen mit vielen lebensnotwendigen Nährstoffen, z.B. fettlöslichen Vitaminen. Aufgrund ihres Fett- und Cholesteringehaltes war lange Zeit vor dem Verzehr vieler Eier gewarnt worden. Das ist jetzt jedoch durch aktuelle Studien entkräftet worden. So wird jetzt auch von der DGE keine empfohlene Obergrenze mehr benannt.

Milch und Milchprodukte sollen täglich gegessen werden, empfiehlt die DGE, z.B. Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder Käse. Als gesundheitliche Vorteile zählen dabei der Kalzium Stoffwechsel für die Knochenstabilität und ein verringertes Risiko für Dickdarmkrebs. Zusätzlich gibt es Hinweise, dass regelmäßiger Genuss von fermentierten Milchprodukten wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch das Risiko für Typ-2-Diabetes senken kann. Zu bevorzugen sind naturbelassene Milch und Milchprodukte sowie fermentierte Milchprodukte. Im Reifungsprozess von Käsesorten wie Camembert und Roquefort entstehen gesundheitsfördernde Substanzen. Parmesan enthält besonders viel Kalzium. Sicherlich ist wegen der hohen Energiedichte dieser Käsesorten ein bewusster Genuss anzuraten.

Pflanzliche Quellen

Hülsenfrüchte sind besonders für Vegetarier oder Veganer eine ausgezeichnete Eiweißquelle. In Deutschland sind vor allem rote Linsen, braune und weiße Bohnen sowie Kichererbsen weit verbreitet. Hülsenfrüchte vereinen viele Vorteile in sich: Sie sind ballaststoffreich und eiweißreich und haben relativ wenig Kalorien durch ihren mittleren bis niedrigen Gehalt an verdaulichen Kohlenhydraten. Und zusätzlich seien ihre Sprossen und Keimlinge erwähnt, die zumeist aus Linsen, Mungobohnen oder Sojabohnen gewonnen werden.

Sojabohnen haben sich wegen ihres hohen Eiweißgehaltes nun ebenfalls einen wichtigen Platz im Angebotssortiment erobert – ggfs. muss jedoch inzwischen darauf geachtet werden, dass sie aus biologischem Anbau und nicht von High-Tech Farmen stammen. Sie bilden die Basis von Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt u.a.m. und erweitern so den Speiseplan für Vegetarier.

Pilze sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll wegen ihrer vielen Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren. Das gilt für einheimische Pilze wie z.B. Champignons wie auch besonders für Pilze aus der fernöstlichen Küche, z.B. Austernpilze und Shiitake Pilze.

Nüsse sind als pflanzliche Eiweißquelle ebenfalls wichtig, sollen aber angesichts ihrer hohen Energiedichte nur in kleinen Mengen ergänzend eingesetzt werden.