

FOTO: PD

# Superheld Schweinefleisch



Federkohl, Avocado, Walnüsse – die Liste mit sogenanntem Superfood ist lang. Ein Lebensmittel, das darauf selten Erwähnung findet, kommt aus der Fleischabteilung: Das Schwein liefert unserem Organismus gute Nährstoffe.

Politik, Religion und Fleisch können kontroverse Diskussionen oder Unverständnis auslösen. Wenn es heisst: «Schweinefleisch ist ein wichtiger Lieferant von B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Zink und Selen», dann schüttelt wohl manch einer ungläubig den Kopf. Doch: «Die Aussage stimmt», bestätigt Ilona Sánchez, selbständige BSc Ernährungsberaterin FH in Basel.

Wie so oft im Leben müssen aber einige Faktoren beachtet werden, damit die Aussage auch ihre Richtigkeit behält. «Das Tier muss eine artgerechte Fütterung genossen haben. Wenn es nicht die richtigen Nährstoffe erhalten hat, fehlen diese im Fleisch und es hat schlussendlich nicht den gewünschten Effekt auf den menschlichen Organismus», so die Ernährungsberaterin. Besonders entscheidend sei dies bei der

Aufnahme von Selen. Das Spurenelement kann nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden, ist jedoch lebenswichtig. Es schützt vor freien Radikalen, die Körperzellen schädigen oder sogar zerstören können, und sorgt für eine reibungslose Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse. Schweinefleisch ist eine Hauptquelle für Selen. Pflanzliche Lebensmittel hingegen enthalten aufgrund der Schweizer Bodenbeschaffenheit nicht genug von diesem Mineralstoff. Beim Schwein sorgt der Landwirt dafür, dass das Tier durch seine Nahrungsaufnahme mit ausreichend Selen versorgt wird.

#### Artgerechte Haltung

Ebenfalls eine Überlegung wert ist der Ort, an dem man das Fleisch bezieht. «Wenn ich es

beim Metzger kaufe, kann ich ihn fragen, wie das Tier gelebt hat, wie es gefüttert wurde. Eine artgerechte Haltung ist das A und O. Wenn sie nicht gut war, bekommt man auch weniger gutes Fleisch.» Schweizer Schweinefleisch ist ein wichtiger Eiweisslieferant. Am Eiweiss gebunden ist Zink. Das Spurenelement ist zuständig für das Wachstum von Gewebe, für die Wundheilung und für ein gut funktionierendes Immunsystem. Da der Körper kein Zink produzieren kann, muss es zugeführt werden. Fleisch ist dafür ein wertvoller Lieferant.

Wer einen Mangel an B-Vitaminen hat, sollte seinen vielleicht vegetarischen Lebensstil noch einmal überdenken. Das Vitamin B1 ist in allen Fleischsorten enthalten. Es ist essenziell für den Energiestoffwechsel und kommt in besonders hohen Mengen im Schweinefleisch vor. B2 und B6 sind ebenfalls in mehreren Fleischsorten vorhanden. Während Ersteres am Proteinstoffwechsel und an der Energiegewinnung beteiligt ist, wirkt B6 positiv im Nervensystem und bei der Immunabwehr. B12 wiederum benötigt der Körper für die Erhaltung gesunder Nervenzellen und für die Blutbildung. Dieses Vitamin kommt praktisch nur in tierischen Nahrungsmitteln vor. Die etwas in Vergessenheit geratenen Innereien sind gemäss Ilona Sánchez genauso erwähnenswert. «Sie liefern gute Nährstoffe. Die Leber zum Beispiel ist reich an Vitamin A und D und



**Wer einen Mangel an B-Vitaminen hat, sollte seinen vielleicht vegetarischen Lebensstil noch einmal überdenken.**

sollte deshalb in einen ausgewogenen Speiseplan integriert werden.»

#### Einfachste Zubereitung

Ein weiterer wichtiger Faktor betrifft die Zubereitung. Verglichen mit anderen Fleischsorten gibt es beim Schwein eine einfache Vorgabe: Es sollte durchgegart sein. Geniessen hingegen kann man es jederzeit. «Da unsere Verdauung 24 Stunden arbeitet, kann man nicht sagen, dass der Verzehr zu einer früheren Tageszeit eine grössere oder bessere Wirkung hat, als wenn es zu später Stunde gegessen wird.» Viel wichtiger sind die Beilagen zum Fleisch. «Man sollte sich, wenn möglich, an der gesamten Palette bedienen. Gemüse mit Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen und Getreide liefert zusätzliche B-Vitamine. Abwechslung sorgt dafür, dass der Körper bestmöglich mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird», sagt Ilona Sánchez.

Eine Entwicklung, die der Ernährungsberaterin Sorge bereitet, ist, dass viele Menschen Nahrungsergänzungsmittel nehmen, die sie eigentlich gar nicht bräuchten. «Manche Personen denken, dass diese ihnen guttun. Eine Blutanalyse haben sie aber nie machen lassen.» Könnte der Konsum von Schweinefleisch Nahrungsergänzungsmitteln allenfalls ersetzen? «Ja, aber nur in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung. Dem Körper



**Ilona Sánchez**  
Selbständige BSc Ernährungsberaterin FH

müssen die Komponenten, die er benötigt, zugeführt werden.» Der gesunde Menschenverstand spiele hier eine genauso wichtige Rolle. Denn man dürfe nicht vergessen, dass Nahrungsergänzungsmittel auch negative Auswirkungen haben könnten.

Und wenn man vielleicht während eines Lebensabschnitts vegetarisch gelebt hat, sollte man im Alter einen massvollen Fleischgenuss vorziehen. «Auch wenn man als Vegetarier gesund altern kann, kann Fleisch im letzten Lebensabschnitt ein wichtiger Proteinlieferant sein, um bei Kräften zu bleiben», rät Ilona Sánchez. (sm)

Dieser Artikel wurde von NZZ Content Solutions im Auftrag von Proviande erstellt.

## Optimales Fleisch-Fett-Verhältnis

Der Fettanteil beim Schweinefleisch ist nicht grundsätzlich hoch, sondern variiert je nach Fleischart, -stück oder -produkt. Das Nierstück beispielsweise enthält gerade mal 5,1 Gramm Fett pro 100 Gramm. Auch das beliebte Kotelett ist verhältnismässig mager und enthält nur rund 10 Prozent Fett.

Die aktuellsten Forschungsarbeiten widerlegen das Vorurteil, dass tierische Fette ein gesundheitliches Risiko darstellen, und zeigen

auf, dass sie gegenüber pflanzlichen Fetten nicht minderwertig sind.

Fleisch und tierische Fette enthalten Mineralstoffe, Vitamine und essenzielle Fettsäuren in einem ausgewogenen Verhältnis.

Fleisch und die darin enthaltenen Fette machen weder dick noch schlank. Entscheidend ist die Balance zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch.

Fette liefern Energie und sind bedeutend für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K).

Unser Organismus braucht Fett auch als Polster, um Organe wie die Nieren zu schützen und den Körper zu isolieren.

Fett ist ein wichtiger Geschmacks-träger. Die durch Erhitzung freigesetzten Aromastoffe sorgen für den besonderen Genuss.

QUELLE: PROVIANDE

## Anteil Fett pro 100 Gramm

