



### *Funktionen der Fleischzufuhr*

Die Diskussion um die Menge und Art der Fleischzufuhr für den Menschen ist bis heute zu keinem Abschluss gekommen. Der Evolutionsbiologe Jürgen Reichholf plädiert für den Fleischverzehr, da dieser, evolutionsbiologisch betrachtet, den Menschen erst zum Menschen gemacht habe. (Interview im Deutschlandradio Kultur, siehe Quellenanhang).

Vor allem bei Kindern und Heranwachsenden spielt die Nährstoffaufnahme über den Fleischkonsum eine wichtige Rolle für die körperliche und geistige Entwicklung. Das Vitamin B12 trägt entscheidend zur Entwicklung der Nervenzellen bei. Bei rein fleischloser Ernährung kann hier eine Mangelerscheinung auftreten.

Die Nährstoffe des Fleisches sind für den Körper zudem oft einfacher aufzunehmen als Nährstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln. Dabei ist vor allem mageres Fleisch ein guter Lieferant für biologisch hochwertige Nährstoffe (Eiweiß/Proteine, Eisen, Zink, Selen, Vitamine der B-Gruppe):

- Es verbessert die Aufnahme von Nährstoffen aus pflanzlicher Kost.
- Die Aufnahme von Eisen und Zink aus Rindfleisch in die Darmwand ist drei- bis viermal höher als aus Getreide (tierisches Eiweiß fördert die Aufnahme von Eisen und Zink).
- Je dunkler das Fleisch, desto eisenhaltiger ist es (Eisen ist wichtig für den Transport von Sauerstoff zu den Zellen im menschlichen Körper).
- Selenzufuhr: Deutsche Böden sind extrem selenarm, die Aufnahme über Getreide ist daher schwierig. Tiere können Selen aus selenarmem Futter und aus Trinkwasser akkumulieren und so über den Fleischverzehr an den Menschen weitergeben.
- Fleisch ist ein vitaminreiches Lebensmittel: B1, B2, B12 und Niacin werden über Fleisch aufgenommen, Vitamin B12 kann fast ausschließlich über tierische Erzeugnisse aufgenommen werden, Schweine- und Rinderleber ist eine wichtige Quelle für Vitamin A.
- Fleisch besitzt gemessen an seinem Kaloriengehalt besonders viele Nährstoffe.
- Der Fettgehalt von Fleisch ist niedrig, so liefern 100 Gramm Schweinefilet lediglich zwei Gramm Fett.

