

## FLEISCH

Fleisch gehört grundsätzlich sicher zu den gesunden Lebensmitteln, so lange sich der Verzehr in Grenzen hält. Die Versorgung mit essentiellen Aminosäuren, Eisen, Zink sowie den Vitaminen B6, B12, B3 und B2 ist durch den Genuss von hochwertigem Fleisch gewährleistet, die von unserem Körper auch sehr gut aufgenommen werden können. 100 g mageres Rindfleisch decken zum Beispiel den gesamten B12 Bedarf eines Erwachsenen sowie in etwa die Hälfte seines Protein- und Zinkbedarfs. Ein Zuviel an Eiweiß ist jedoch für den Metabolismus unseres Körpers stark belastend, insbesondere durch den Gehalt an Stickstoff, der beim Stoffwechsel erhebliche Mengen an Harnsäure freisetzt, die sich dann in den Schwachpunkten des Organismus anlagern und für tiefgreifende Problematiken wie Gicht sorgen können.

Zu berücksichtigen ist aber auch, dass wir in unserer Ernährung den größten Teil der gesättigten Fettsäuren ebenfalls mit dem Verzehr von Fleisch decken und dabei häufig weit über den empfohlenen Mengen sowohl des Gesamtfettgehaltes als auch der gesättigten Fettsäuren liegen. Dadurch wird das Risiko von Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten und Herzkrankheiten erheblich erhöht. Darüber hinaus kann sich, wie eine Studie in den USA ermittelt hat, auch das Risiko von Darmkrebs erhöhen.

Ein ganz wichtiges Kriterium stellt die Herkunft von Fleisch dar, denn die Belastung von Tieren aus Massentierhaltungen mit Hormonen, Antibiotika und Krankheitserregern kann unsere Gesundheit erheblich bedrohen. Lange Transportwege lebender Tiere sollten sowohl aus ökonomischen als auch ökologischen Gründen vermieden werden. Die Herkunft von Fleisch aus biologisch kontrollierten, regionalen Betrieben wäre wünschenswert.

## KARTOFFEL

Die Kartoffel lässt sich aus unserer Volksernährung kaum noch fort denken und ist auf Grund ihrer wertvollen Bestandteile als äußerst hochwertiges Lebensmittel zu betrachten. Kohlenhydrate in Form von Stärke und Eiweiß, welches insbesondere in Verbindung mit dem Eiweiß von Eiern die enorme biologische Wertigkeit von 136 erreichen kann (Hühnereisweiß hat eine Wertigkeit von 100, Rindfleisch im Durchschnitt von 83), bilden die Hauptnährstoffe. Die enthaltenen Mikronährstoffe Vitamine A, B1, B2, B3, B6, C, E und K, die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen sowie wesentli-

che sekundäre Pflanzenstoffe sind für unsere Gesundheit unentbehrlich. Die mannigfaltigen Zubereitungsmöglichkeiten erlauben eine sehr abwechslungsreiche Vielfalt in unserem Speisenangebot und die tolle Knolle spielt auch als Diät- und Heilmittel eine wichtige Rolle. Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass bei unsachgemäßen Verarbeitungen wesentliche Nährstoffe verloren gehen können. Ein großer Teil der wertvollen Stoffe liegt direkt unter der Schale, so dass das Garen geschälter Kartoffeln also eher kritisch zu betrachten ist.

Ein weiterer Punkt der zu bedenken ist, sind die für manche Zubereitungen nötigen Fette, wie bei frittierten Kartoffelgerichten. Zum einen enthalten sie große Mengen an unnötigen Kalorien die unsere Fettbilanz negativ beeinträchtigen, zum anderen werden für diese Zubereitungen häufig industriell gewonnene Fette benötigt, die auf Grund ihrer Zusammensetzung für unseren Körper weniger zu empfehlen sind und darüber hinaus Lösungsrückstände wie das gesundheitsschädigende Hexan enthalten können. Ebenfalls werden die Substanzen diskutiert, die bei der hohen Erhitzung von Eiweiß und Kohlenhydraten entstehen können, wie bei der Produktion von Kartoffelchips.

## Fazit:

Eine verantwortungsvolle Auswahl unserer Nahrungsmittel, Nährstoffschonende Zubereitungen und ein maßvoller Umgang bilden die Basis für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die uns vor allem auch schmecken soll.



*Siegfried Wintgen, Dipl. Ernährungs- und Gesundheitstrainer, Küchenmeister VKD und Mitglied der Nationalmannschaft der Köche Deutschland informiert.*