

Prim. Dr. Meinrad Lindschinger

Schweinefleisch: Gesundheitsrisiko oder Beitrag zur gesunden Ernährung?

Im Rahmen des Kongresses der Europäischen Schweinebauern in Graz, hat Prim. Dr. Meinrad Lindschinger den Stellenwert von Schweinefleisch in der menschlichen Ernährung beleuchtet und dabei neue Untersuchungsergebnisse präsentiert. Im Anschluss sind wichtige Aussagen seines Vortrages zusammengefasst.



Fleisch ist zweifelsohne ein wichtiges Grundnahrungsmittel und gehört als fixer Bestandteil zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Es ist ein emotional diskutiertes Thema, vor allem unter Berücksichtigung der Aspekte Tierzucht, Tierhaltung, Vegetarismus und Übergewicht. Bereits vorweg muss gesagt werden, dass die Literatur und Stellungnahmen, die sich negativ zum Fleischgenuss bzw. zum Genuss tierischer Proteine äußern, meist esoterischer Natur sind und ganz massiv überwiegen.

Schweinefleisch gilt laut qualitativer Marktforschung als ungesunde Fleischart. Die größten Bedenken eines Schweinefleischkonsums werden immer wieder hinsichtlich hohen Fettgehalts, des ungünstigen Fettsäuremusters und des hohen Cholesterins geäußert und gilt somit als gesundheitsschädlich und diätetisch nicht geeignet.

Neue Studienergebnisse

Diese Bedenken wurden in den letzten Jahren untersucht und es konnte gezeigt werden, dass mageres Schweinefleisch den Cholesterinspiegel senkt und somit auch für Menschen mit erhöhten Cholesterinspiegeln geeignet ist. Außerdem zeigte sich ein positiver Einfluss auf die ungesättigten Fettsäuren, wo hingegen der Anteil an gesättigten gesenkt wurde. Ebenso konnte ein Anstieg der Vitamine B1, B6 sowie der Spurenelemente Zink und Selen gezeigt werden. Ferner konnte gezeigt werden, dass sich der Konsum von Fleisch günstig auf die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten von Kindern auswirkt. In vergleichenden Untersuchungen scheint für dieses positive Ergebnis vor allem die Haltung und Fütterung verantwortlich zu sein und gewinnt daher im Sinne eines gesunden Lebensmittels besondere Bedeutung. Klare Richtlinien und korrigierte Ernährungsempfehlungen sind daher angezeigt.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Bei der Bewertung von tierischen Proteinquellen insbesondere Fleisch muss davon ausgegangen werden, dass Fleisch auf Grund seines Gehalts an hochwertigem Eiweiß die wichtigste Eiweißquelle neben Milch- und Milchprodukten darstellt. Zusätzlich enthält Fleisch auch Vitamine und Mineralstoffe (Vitamine B1, B6, B12, Eisen, Selen, Zink) sowie

wertvolle Fettsäuren, womit es ein wichtiges, aber kein lebensnotwendiges Nahrungsmittel ist. Grundsätzlich gehört zu einer abwechslungsreichen Ernährung auch Fleisch. Bei einer Bewertung der ernährungsphysiologischen Bedeutung von Fleisch findet sich, dass insbesondere Proteine hierbei als unentbehrliche Bausteine bzw. Bausteinlieferanten für den Körper anzusehen sind. Proteine sorgen dafür, dass defekte Zellen repariert werden und aktivieren die Produktion von Hormonen und Enzymen.



Weitere Inhaltsstoffe von Fleisch wie Eisen (benötigt für den Transport von Sauerstoff im Blut), Zink (Insulinspeicherung und Stärkung des Immunsystems) und B-Vitamine (Kondition, Konzentration, Abbau von Kohlenhydraten) sind ebenfalls für den menschlichen Körper unentbehrlich.

Weiters sollte berücksichtigt werden, dass Fleisch auf Grund der hohen Nährstoffdichte bei an und für sich gleichzeitig niedrigem Fettgehalt als Teil einer ausgewogenen Ernährung unentbehrlich ist. Der im Fleisch zu findende unterschiedliche Fettgehalt ist zum großen Teil auf Fütterung, sowie Haltung des Schlachtviehs zurückzuführen. Die heutigen, kontrollierten Zuchtprogramme gewährleisten eine konstante gute Qualität des Fleisches und sind so aus der Ernährung des Gesunden wie auch in der Diätetik nicht mehr wegzudenken.

Risiko oder Beitrag in der Diätetik

Die koronare Herzkrankheit ist eine der am besten untersuchten Erkrankungen. Es steht außer Zweifel dass in diesem Zusammenhang vor allen der Cholesterinstoffwechsel von Bedeutung ist. Der Konsum von Fleisch wird häufig mit erhöhtem Risiko von KHK (Koronaren Herzerkrankungen) und einem erhöhten Risiko von Krebserkrankungen (Kolonkrebs und andere) in Verbindung gebracht. Und hier vor allem erhöhte Blutcholesterinwerte und ein ungünstiges Fettsäuremuster insbesondere im Zusammenhang mit, vor allem tierischen Fetten.

Daher gewinnt das Fettsäure-Muster der täglichen Nahrung immens an Bedeutung. Die hochungesättigten Fettsäuren und die Omega-3-Fettsäuren wirken der Entstehung von Arteriosklerose entgegen. Ein Übermaß an tierischen Fetten wird hier als besonders schädlich postuliert. Zu den tierischen Fetten zählen beispielsweise Milchfette oder auch der Fettanteil im Schlachtkörper. Qualitätszuchtprogramme und geänderte Fütterungsregime führten aber in den letzten Jahren zu einem deutlich veränderten Fettsäure-Muster.

In einer Untersuchung (2008) am Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen bezüglich der Beeinflussung der FS-Musters beim Menschen durch den Verzehr von Schweinefleisch konnte gezeigt werden, dass der Anteil an gesättigten FS sinkt und der

Anteil an ungesättigten FS steigt und somit postulierten Vorurteilen entgegensteht. Damit wird man weit verbreitete Empfehlungen bezüglich der diätetischen Nutzung von Schweinefleisch überdenken müssen.

LDL Cholesterin sinkt

Die Modifizierung der Blutcholesterinkonzentrationen (Erhöhung des HDL- Cholesterins und Senkung des LDL- Cholesterins) wird als Eckpfeiler einer erfolgreichen cholesterinsenkenenden Therapie angeführt. Fleisch, vor allem Schweinefleisch, wird in diesem Zusammenhang in diversen Diättempfehlungen als nicht geeignete Fleischsorte klassifiziert. In durchgeführten Untersuchungen konnte (2006, 2008) gezeigt werden, dass sich der Verzehr von magerem Schweinefleisch positiv (mit hoher Signifikanz) auf den Gesamtcholesterinspiegel, das LDL- Cholesterin auswirkt, während der HDL Spiegel bei normalen Ausgangswert unverändert blieb bzw. bei Defiziten anstieg.

Verbesserte Gehirnfunktion

Die Bedeutung von tierischen Nahrungsquellen wird aber auch bei einzelnen Mikronährstoffen ersichtlich. So erschien 2004 im Journal of the American College of Nutrition eine Publikation, die nachwies, dass für die normale Gehirnentwicklung Cholin eine kritische Substanz darstellt.

In tierexperimentellen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass die Supplementierung von Cholin bereits in utero, bzw. kurz nach der Geburt die Gehirnfunktion deutlich verbesserte und zwar insbesondere in Hinblick auf eine lebenslange Verbesserung der Gedächtnisfunktion. Die Autoren kamen zum Schluss, dass cholinreiche Lebensmittel einen wesentlichen Bestandteil der Ernährung ausmachen sollten. Dies insbesondere auch darin begründet, dass Cholin endogen nur hergestellt werden kann, wenn die Aminosäure Methionin ausreichend vorhanden ist. Eine weiter offenbar limitierende Substanz ist Kreatin. In einer 2003 erschienenen Arbeit wurde demonstriert, dass junge erwachsene Vegetarier, die nur sehr wenig Kreatin von außen zu sich nahmen, in einem Intelligenztest und einem Arbeitsgedächtnistest hochsignifikant schlechter abschnitten als Probanden mit einer ausreichenden Kreatinversorgung. Die Zufuhr von Kreatin in Form von Fleisch ist sehr gut möglich.

Fazit

Die im Zuge der Literaturrecherche erfassten wissenschaftlichen Meinungen geben keinen Hinweis, dass Fleisch im Rahmen einer Mischkost an sich ernährungsphysiologisch negativ zu bewerten wäre. Außerdem ist zu berücksichtigen, dass der Mensch in seiner Entwicklung als Monogastrier in der Lage ist, die hohe Nährstoffdichte des Fleisches voll zu nutzen. Fleisch stellt somit neben Fisch und Eiern u.a. einen hochwertigen Eiweißlieferanten dar. Dem bereits von Paracelsus festgestellten Faktum folgend, dass ausschließlich die „Dosis das Gift macht“, ist davon auszugehen, dass ein Zuviel an Fleischkonsum á la longue negative

Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Dies insbesondere auch dann, wenn fette Verarbeitungsprodukte in Übermaß zugeführt werden.

Des Weiteren dürfen wir den Aspekt der Fleischverarbeitung und die damit oft verwendeten Hilfsmittel wie Pökelsalze, Stabilisatoren etc., welche sich negativ auf den menschlichen Organismus auswirken, nicht mit der guten Grundqualität des Lebensmittels Fleisch verwechseln. Unter Berücksichtigung der Zufuhr muskelfaserreicher und damit fettarmer Fleischquellen handelt es sich um ein hochwertiges Naturprodukt.

Es lässt sich auf Grund der vorliegenden wissenschaftlichen Arbeiten, aber auch der eigenen Untersuchungen, nicht länger vertreten, dass die Zufuhr von Fleisch, insbesondere magerem Fleisch, generell negativ bewertet wird. Wir müssen davon ausgehen, dass eine ausreichende Versorgung mit tierischem Eiweiß inklusive Fleisch, offenbar auch evolutionsgeschichtlich bedingt, für ein reibungsloses Funktionieren unseres Stoffwechsels von immenser Bedeutung ist.

Autor:

Prim. Dr. Meinrad Lindschinger,
FA f. Innere Medizin,
Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen,
Hauptstraße 140
8301 Laßnitzhöhe
www.lindschinger.at

Dieser Artikel ist im August 2009 im VÖS-Magazin 03/2009 erschienen.