



Tierische Lebensmittel ermöglichen eine ideale Eiweißversorgung

Protein ist elementarer Baustein aller lebenden Organismen und hat vielfältige Funktionen im menschlichen Körper. Die kleinsten Bausteine der Proteine sind Aminosäuren. Sie kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, wobei die Bioverfügbarkeit tierischer Proteinquellen meist höher ist. Allerdings ergänzen sich beide Proteinquellen in einer ausgewogenen Mischkost ideal.

Der Mensch kann seinen Tagesbedarf an Protein über unterschiedliche Lebensmittel decken. Betrachtet man die reine Proteinmenge, so wäre der Tagesbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen beispielsweise durch 415 g Haferflocken gedeckt. Mit dieser Menge würden jedoch bereits 1.580 Kilokalorien aufgenommen. Alternativ könnte mit dem Genuss von 191 g Schweinefilet ebenfalls der Tagesproteinbedarf gedeckt werden - dabei würden lediglich 292 Kilokalorien aufgenommen werden. Zu beachten ist jedoch, dass pflanzliche Lebensmittel meist nicht das volle Spektrum der unentbehrlichen Aminosäuren im Protein aufweisen und auch eine andere Verdaulichkeit aufweisen. Durch eine geschickte Kombination pflanzlicher Lebensmittel kann eine ausgewogene Proteinversorgung erreicht werden. Proteine aus tierischen Lebensmitteln enthalten i.d.R. alle 9 unentbehrlichen Aminosäuren in ausreichender Menge. Die hohen Proteingehalte bei optimaler Aminosäurezusammensetzung und vergleichsweise geringen Kaloriengehalten machen Fleisch¹ zu einem bedeutenden Bestandteil einer ausgewogenen Mischkost.

Ein weiterer Pluspunkt beim Fleisch ist die optimale Bioverfügbarkeit des Proteins. Diese gibt an, in welchem Maße das im Lebensmittel enthaltene Protein vom Menschen verdaut und aufgenommen werden kann. Tierische Lebensmittel weisen die höchsten biologischen Wertigkeiten auf. Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln zeigt sich nur bei Soja eine vergleichbare Bioverfügbarkeit des Proteins. Da beim Soja der Proteingehalt jedoch nur halb so hoch ist wie beispielsweise beim Schweinefilet, müsste zur Deckung des Tagesbedarfs eine entsprechend größere Menge gegessen werden.

Betrachtet man die weltweite Versorgungsqualität mit Lebensmitteln (Global Food Safety Index) in mehr als 100 Ländern, wird deutlich, dass derzeit die Proteinversorgung in hohem Maße von der Verfügbarkeit mit tierischen Lebensmitteln abhängt. Dies bedeutet aber nicht, dass pflanzliche Proteinquellen nicht genauso wertvoll sind - tierische und pflanzliche Lebensmittel ergänzen sich ideal.

Der Bundesverband Rind und Schwein e.V. (BRS) ist der Dachverband für die deutsche Rinder- und Schweineproduktion. Aufgabe des Bundesverbandes ist es, die deutsche Tierzucht und Tierhaltung – insbesondere für die Tierarten Rind und Schwein - zu fördern. Ziel ist der Erhalt der deutschen Tierhaltung, die Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit der Mitgliedsorganisationen sowie die Unterstützung bei der nachhaltigen Erzeugung qualitativ hochwertiger Produkte. Der Bundesverband versteht sich als Mittler zwischen den Interessen der Mitglieder und Dritten (Gesellschaft, Politik, Wissenschaft und anderen Fachverbänden) auf nationaler und internationaler Ebene.

¹ U.U. hohe Variationen in Abhängigkeit des Teilstücks

Kontakt

Bundesverband Rind und Schwein e. V.

Öffentlichkeitsarbeit: Klemens Schulz

+49 228 91447 42 • k.schulz@rind-schwein.de • Adenauerallee 174 – 53113 Bonn

www.rind-schwein.de