DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN



Mag. rer. nat. Heidi Reber Ernährungswissenschaftlerin heidi@starkeknochen.at

"Ab und zu brauchen wir einfach Fleisch." Doch nicht? Oder doch?

Jedermann weiß, wie hartnäckig sich oft Irrtümer halten. Auch dieser Tage wurde mir das wieder bewusst, bei einer Wanderung mit einer Gruppe gleichaltriger (also schon etwas älterer!) Damen. Es gab auf einer Hütte Bauernbrot, Bauernbutter, einen wunderbaren selbstgemachten Frischkäse, Eiersalat, alles dekoriert mit bunten Almkräuterblüten. Herrlich! Ja, und auch Schinken und Speck. Eine Dame meinte beim beherzten Zugriff, mit einem schelmischen Blick in meine Richtung, "Ab und zu brauchen wir einfach Fleisch, wegen dem Eiweiß, stimmt's?"

Es stimmt nicht! Weder zum Muskelaufbau, noch zur Erhaltung der Muskeln, noch für sportliche Leistungsfähigkeit, noch zu irgendeinem anderen physiologischen Zweck braucht der Mensch Fleisch, Nahrungsproteine schon, die aber genauso aus pflanzlichen Quellen, aus Eiern oder Milchprodukten stammen können. Das Hühnereieiweiß ist sogar der "goldene Standard" an dem die "Qualität" aller anderen Proteine in unserer Ernährung gemessen wird, denn seine Aminosäurezusammensetzung ist jener der im menschlichen Körper synthetisierten

Proteine am ähnlichsten. Wenn die Verdauungsarbeit Proteine, gleich aus welchen Nahrungsquellen, in Aminosäuren zerlegt hat und diese über den Blutkreislauf den Zellen zur Verfügung gestellt werden, können die Ribosomen, die "Eiweißfabriken" in den Zellen. prompt und effizient arbeiten. Sie stellen daraus alle körpereigenen Proteine her, die der Mensch braucht: Strukturproteine zum Aufhau von Geweben aller Art; Enzyme, die biochemische Reaktionen ermöglichen; Schutzproteine, z.B. Antikörper; Transportproteine, z.B. Hämoglobin zum Transport von Sauerstoff; Proteine, die Bewegung ermöglichen - Actin und Myosin in den Muskeln, und eine Reihe von Hormonen, die sog. Peptidhormone, z.B. Insulin.

"Brauchen" ist allerdings ein dehnbarer Begriff. Rein physiologisch gesehen brauchen nicht einmal Leistungssportler oder Schwerarbeiter Fleisch. Wer aber mit Fleischkonsum aufgewachsen ist, wer immer gehört hat, "Iss Dein Fleisch, das macht stark", wer gelernt hat, Fleisch als Hauptspeise und alles andere als "Beilage" zu sehen, mag das meist einfach, hält es für selbstverständlich und meint auch deshalb, es zu brauchen.

Dass unser übermäßiger Fleischkonsum zu grotesken Auswüchsen in der Massentierhaltung geführt hat, verdrängt man dabei gerne. Massives Tierleid, aber auch enorm negative Auswirkungen auf die Psyche der Menschen, die in dieser Industrie und in Schlachthäusern arbeiten, blenden wir aus, ebenso wie die dramatischen ökologischen Folgen, global gesehen. des hohen Fleischkonsums und der "Geiz ist Geil"-Mentalität in westlichen Ländern. Wie es in einer Gesellschaft gelingen kann, einerseits Tiere zu quälen und zu essen, andererseits andere Tiere als Haustiere zu halten, zu lieben und zu verwöhnen, ist Gegenstand vieler philosophischer, historischer und

psychologischer Überlegungen. Eines der besten Bücher zu diesem Thema ist das Werk von Melanie Joy aus dem Jahr 2013: "Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen: Karnismus – eine Einführung".

Zurück zum vermeintlichen Bedarf: Die Aminosäuren. Vitamine und Mineralstoffe, die man durch Fleisch zuführt, sind auch in anderen bei uns üblichen Nahrungsbestandteilen enthalten, mit Ausnahme von Vitamin B12. Bei komplettem Weglassen tierischer Produkte, also auch von Eiern, kann nach einigen Jahren - das Vitamin wird gut gespeichert, zunächst reichen diese Vorräte aus - ein Vitamin B12 Mangel entstehen. Dieser ist allerdings durch eine regelmäßige B12 Statusbestimmung und ggf. durch Einnahme von B12 als Nahrungsergänzungsmittel oder in entsprechend angereicherten Produkten leicht zu umschiffen.



Als pflanzliche Proteinquellen eignen sich insbesondere Hülsenfrüchte aller Art, Sojaprodukte, Quinoa, Amarant, Buchweizen, Hanfsamen, Süßlupinen, Jackfrucht, Nüsse und Samen, Sprossen, aber auch Getreide und Kartoffeln. Viel Abwechslung ist das erste Gebot! Bei Eiern ist jede Menge recht – das Märchen, dass sie den Cholesterinspiegel erhöhen ist längst widerlegt. Isst man Eier, so erübrigt sich auch die Sorge um das Vitamin B12.

Fazit: Fleisch "braucht" man vielleicht aus Gewohnheit, aber sicher nicht aus gesundheitlichen Gründen.