

Rindfleisch liefert wertvolle Nährstoffe

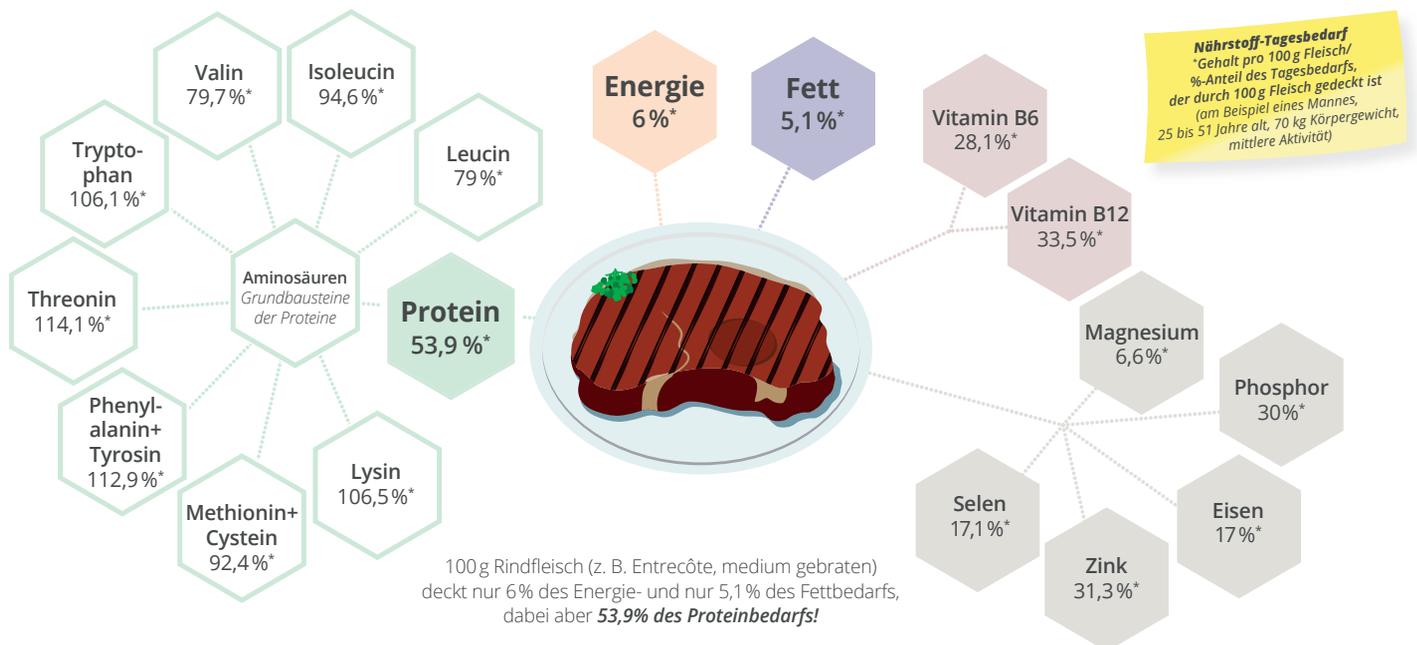
und hochwertige Proteine

Rindfleisch ist eine wertvolle Komponente der menschlichen Ernährung. Bereits 100 Gramm versorgen den Körper mit einem hohen Anteil essentieller Nährstoffe und haben dabei nur einen sehr geringen Fettgehalt.

Ohne Nutztiere wäre eine deutlich größere landwirtschaftliche Nutzfläche erforderlich, um den Eiweißbedarf des Menschen durch pflanzliche Lebensmittel zu decken.

Rindfleisch enthält hochwertiges Eiweiß, lebenswichtige Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Besonders der Gehalt an hochwertigem Protein und essentiellen Aminosäuren macht Rindfleisch für die menschliche Ernährung so wertvoll. Betrachtet man den Tagesbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen (Mann, 25 bis 51 Jahre, 70 kg Körpergewicht, mittlere Aktivität), decken 100 g Rindfleisch über 50 % des täglichen Proteinbedarfs. Der Tagesbedarf einiger essentieller Aminosäuren, den Grundbausteinen des Proteins, ist mit dem Verzehr von 100 g Rindfleisch sogar bereits vollständig gedeckt. Gleichzeitig hat Rindfleisch einen sehr geringen Fettgehalt und ist somit sinnvoll für eine kalorienarme Ernährung. Auch andere Nährstoffe, wie beispielsweise die Vitamine B6 und B12 sowie wichtige Mineralien und Spurenelemente, kommen im Fleisch in direkt verwertbarer Form vor. Bei Vitamin B6 und B12 handelt es sich um lebenswichtige Vitamine, die für Stoffwechselforgänge im Körper verantwortlich sind. Relevante Vitamin B12-Vorkommen finden sich praktisch nur in tierischen Produkten. Die optimale Bioverfügbarkeit der Nährstoffe macht Fleisch zu einem wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Mischkost.

Ein Fleischverzicht in der menschlichen Ernährung und eine stärkere Reduktion der Tierbestände hätten zur Folge, dass wertvolle Ressourcen ungenutzt blieben. Nutztiere sind unverzichtbar im landwirtschaftlichen Stoffkreislauf. Sie verwerten die für Menschen nicht essbare Pflanzenmasse aus der landwirtschaftlichen Produktion und erzeugen hochwertige Lebensmittel. Der dabei anfallende Wirtschaftsdünger wird dem agrarischen Stoffkreislauf wieder zugeführt.



Quellen:

- Schweizer Nährwertdatenbank – Generische Lebensmittel (02.03.2021)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
- Windisch; Flachowsky: Tierbasierte Bioökonomie, 2000, Springer-Verlag GmbH Deutschland

