



## Fett im Fleisch ist natürliche Energie

Ob Filet, Kotelett oder Plätzli – Schweizer Fleisch bietet eine grosse Auswahl an köstlichen Stücken gerade auch fürs Grillieren. Ganz besonders beliebt ist das Schweinefleisch. Wie viel Fett steckt aber in einem saftigen Braten und was bedeutet das für unsere Gesundheit?

Im Fleisch kommt Fett als Gewebe vor. In der Form von Depotfett ist es auch zwischen den Muskeln eingelagert und als Marmorierung im Muskel erkennbar. Der Fettgehalt ist je nach Fleischart unterschiedlich, liegt aber beim Frischfleisch generell unter 20%. So enthalten beispielsweise 100 g Geschnetzeltes vom Kalb weniger als 2 g Fett. Sogar beim beliebten Schweinskotelett beträgt der Fettanteil nur gerade 10%. Bei einer durchschnittlichen Ernährung stammen deshalb nur etwa 16% der aufgenommenen Fette vom Fleisch.

Fette liefern Energie, versorgen den Körper mit Fettsäuren und sind bedeutend für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K). Die Fettsäuren sind entweder gesättigt oder einfach und mehrfach ungesättigt. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebenswichtig und müssen in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Fleisch ist dafür ein wichtiger Lieferant. Die Einteilung in «gute» und «schlechte»

Fette und ihr oft erwähnter Einfluss auf bestimmte Krankheitsbilder halten einer genaueren Prüfung nicht stand. Negative gesundheitliche Wirkungen von tierischen Fetten bezüglich Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebs sind nicht wissenschaftlich belegt.

Fleisch und die darin enthaltenen Fette machen weder dick noch schlank. Entscheidend ist die Balance zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch. Die Energiezufuhr erfolgt über die Nahrung, konkret über Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse und Alkohol. Der Energieverbrauch erfolgt im Wesentlichen durch körperliche Aktivität wie Sport, aber auch durch Bewegung im Alltag wie Gartenarbeit, Treppensteigen, zu Fuss einkaufen usw.

Ungekochtes Fleisch weist nur ein schwaches oder gar kein Aroma auf. Das im Fleisch enthaltene Fett ist deshalb ein wichtiger Faktor der Geschmacksbildung und hilft kräftig mit, dass wir ein Stück feines Schweizer Fleisch so richtig geniessen können. Guten Appetit!