

## Vitaminlieferant Fleisch

**Vitamine sind nach offizieller Definition organische Verbindungen, die der Körper nicht oder nur in unzureichender Menge herstellen kann. Daher ist der Mensch auf die Aufnahme über die Nahrung angewiesen. Die Vitamine werden im Körper zur Ausübung und Aufrechterhaltung physiologischer Funktionen benötigt und sorgen grundsätzlich für das Funktionieren des Stoffwechsels. Dabei regulieren sie die Verwertung von Nährstoffen wie Kohlenhydrate und Proteine (Eiweisse), stärken das Immunsystem und helfen beim Aufbau von Zellen, Knochen und Zähnen.**

Dass Früchte und Gemüse ausgezeichnete Vitaminlieferanten sind, ist allgemein bekannt. Der Vitamingehalt in Fleisch und Fleischprodukten wird aber oft unterschätzt. Denn Fleisch ist eine sehr wertvolle Quelle für die wasserlöslichen B-Vitamine.

### **B-Vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>)**

Vitamin B<sub>1</sub> kommt in allen Fleischsorten vor; insbesondere Schweinefleisch und daraus hergestellte Produkte enthalten bedeutende Mengen an Vitamin B<sub>1</sub>. Dieses Vitamin spielt eine Rolle im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel und besitzt spezifische Funktionen im Nervensystem. Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> finden sich in unterschiedlichen Mengen in den verschiedenen Fleischsorten. Vitamin B<sub>2</sub> ist an zahlreichen Reaktionen des Kohlenhydrat-, Fett- und Protein-stoffwechsels sowie an der Energiegewinnung beteiligt. Vitamin B<sub>6</sub> spielt im Aminosäuren-stoffwechsel eine zentrale Rolle und beeinflusst die Funktionen des Nervensystems und der Immunabwehr. Fleisch und Fleischprodukte sind generell eine bedeutende Quelle für Vitamin B<sub>12</sub>, wobei das von Wiederkäuern stammende Fleisch und daraus hergestellte Produkte grössere Mengen enthalten als beispielsweise Schweinefleisch oder Geflügel. Vitamin B<sub>12</sub> ist notwendig für die Blutbildung, die Zellteilung, das Nervensystem und die Regeneration von Schleimhäuten.

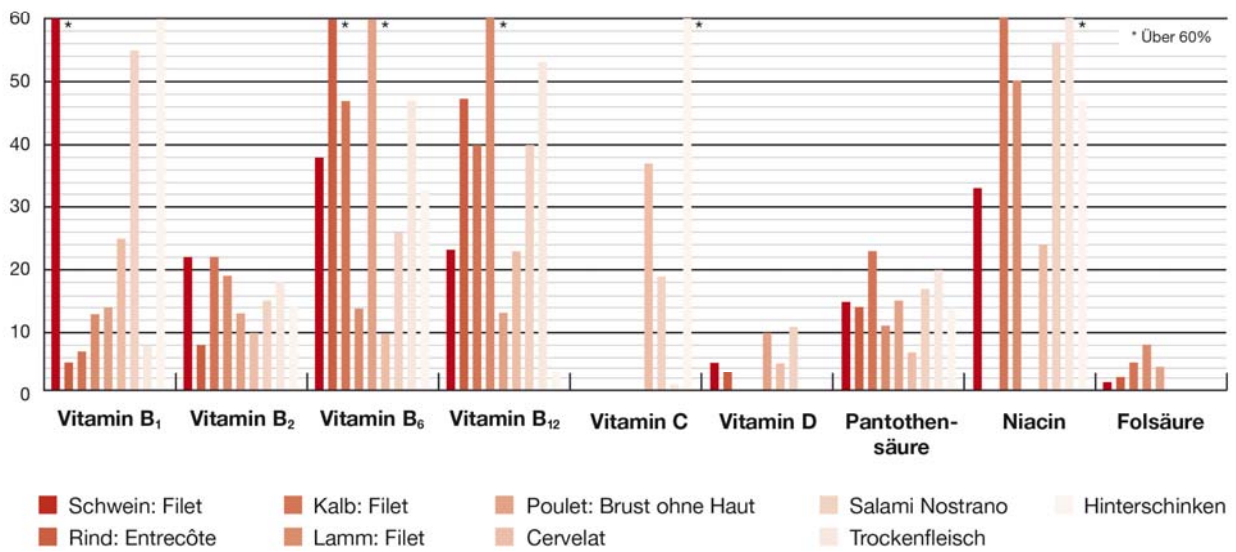
### **Vitamin A**

Vitamin A ist vorwiegend in Innereien enthalten, hauptsächlich in der Leber. Vitamin A ist unabdingbar für gutes Sehen, schützt Haut und Schleimhäute und ist wichtig für die Fortpflanzung, das Wachstum, die Entwicklung und das Immunsystem.

### **Weitere Vitamine**

In geringeren Mengen sind in Fleisch und Fleischprodukten auch die Vitamine D und E, Folsäure und Pantothenensäure enthalten. Diese Vitamine spielen verschiedene Rollen im menschlichen Stoffwechsel wie beispielsweise beim Aufbau und Unterhalt von Knochen oder im Nervensystem. Fleisch und Fleischprodukte sind auch eine wertvolle Quelle für Niacin, das für eine ganze Reihe von Enzymen wichtig und unerlässlich für die Energieproduktion ist.

## Beitrag der Vitamine zum Tagesbedarf (in %)



Beitrag von 100 g einer Fleischsorte oder eines Fleischprodukts an den Vitaminbedarf einer Frau im Alter zwischen 25 und 51 Jahren.

Fleisch sorgt also nicht nur für Genuss und hochwertige Proteine auf dem Teller, sondern ist auch eine gute Quelle für lebensnotwendige Vitamine.

Autor:  
Proviande, Bern