

Fleisch, Fisch und Eier

Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise entweder 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier oder eine andere Eiweissquelle wie z.B. Tofu oder Quorn essen. 1 Portion entspricht 100–120 g Fleisch oder Fisch (Frischgewicht) oder 2–3 Eiern oder 100–120 g Tofu/Quorn.

Eigenschaften

Die Vertreter dieser Lebensmittelgruppe sind die wichtigsten Eiweiss-, Eisen- und Vitamin-B₁₂-Lieferanten.

Fleisch sollte gegenüber Fleischwaren (z.B. Salami, Fleischkäse) bevorzugt werden, da es oft weniger Fett und Nitritpökelsalze enthält. Leber und Niere sind bedeutende Vitamin-A-Quellen, sollten aber selten konsumiert werden, weil sie auch viele Schadstoffe enthalten.

Fische liefern neben Eiweiss auch Jod und Omega-3-Fettsäuren. Fette Fische (z.B. Lachs, Makrele, Sardine) enthalten entsprechend mehr dieser wertvollen Omega-3-Fettsäuren als magere (z.B. Felchen, Egli, Seehecht, Kabeljau, Flunder).

Eier liefern das wertvollste Eiweiss. Der Proteingehalt im Eigelb ist höher als im Eiklar. Fett, Cholesterin und Vitamin A sind ausschliesslich im Dotter vorhanden.

Tofu und Quorn haben gegenüber tierischen Eiweisslieferanten den Vorteil, dass sie Nahrungsfasern enthalten. Das Eisen in diesen Produkten ist aber weniger gut verfügbar als jenes aus tierischen Quellen. Tofu und Quorn enthalten kein Vitamin B₁₂.

Statistik

Verbrauch an Fleisch, Fisch und Eiern in der Schweiz (pro Person und in kg pro Jahr bzw. Gramm pro Tag)

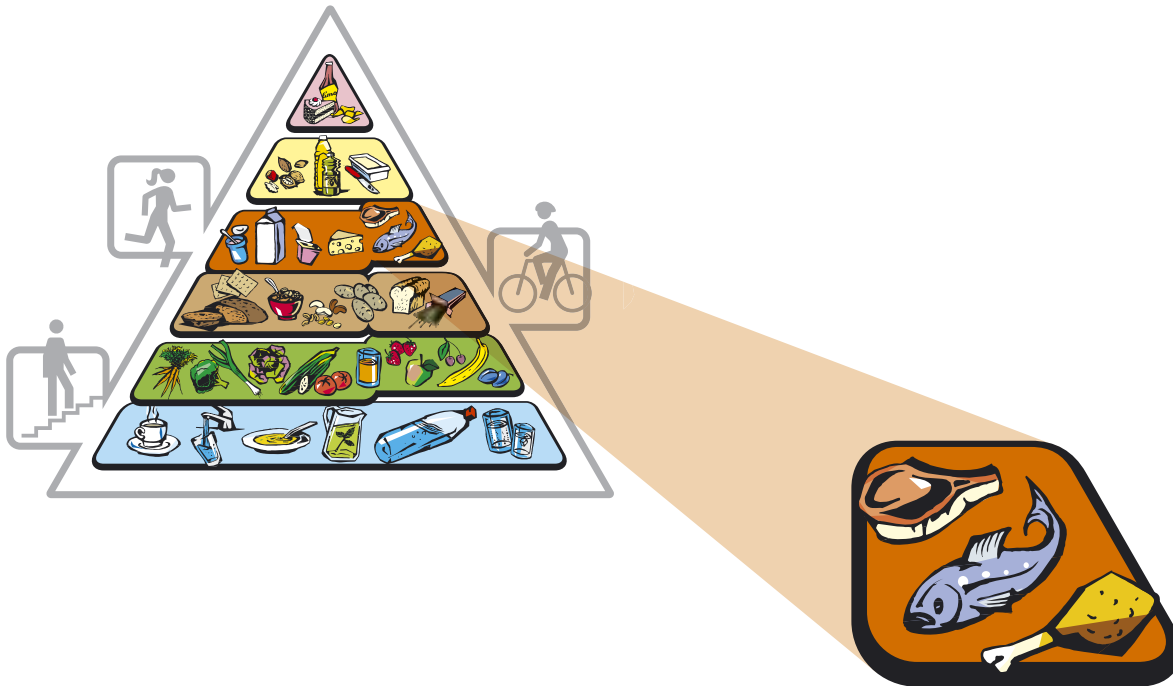
Fleisch 52,7 kg/Jahr = 144 g/Tag
 Fisch 7,9 kg/Jahr = 22 g/Tag
 Eier 10,5 kg/Jahr = 29 g/Tag*

davon:

Schwein 24,6 kg/Jahr = 67 g/Tag
 Rind 9,8 kg/Jahr = 27 g/Tag
 Gefügel 9,7 kg/Jahr = 27 g/Tag
 Kalb 3,3 kg/Jahr = 9 g/Tag

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005

* entspricht einem halben Ei pro Tag



Wissen

Nährstoffgehalte verschiedener Fleisch- und Fischarten und von Eiern im Vergleich (Angaben pro 100 g)

	Energie (kcal)	Fett (g)	Eiweiss (g)	Eisen (mg)	Vitamin A (µg)	Vitamin B ₁₂ (µg)
Kalb Eckstück, roh	103	1,6	22,2	2,3	1	1,1
Rind Eckstück, roh	111	2,3	22,6	2,2	10	2,2
Schwein Eckstück, roh	115	2,7	22,6	1,7	8	1,0
Rindsleber, roh	138	3,9	20,4	7,0	15 300	65,0
Fleischkäse	260	22,7	12,6	0,5	2	0,6
Pouletbrust, roh (o. Haut)	105	1,2	23,1	0,4	46	0,4
Forelle, roh	108	3,3	19,5	1,0	22	6,4
Flunder, roh	72	0,7	16,5	0,3	2	1,0
Lachs, roh (Zucht)	200	13,4	19,9	0,4	11	6,9
Ei	146	10,5	12,5	1,8	200	1,6
Tofu	78	4,8	8,1	5,4	0	0
Quorn Schnitzel, natur	86	2,0	13,0			

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2005 / QUELLE NÄHRWERTE QUORN: WWW.CORNATUR.CH/DE/QUORN/INDEX_MAIN.HTM