

# Wieviel Fleisch braucht der Ausdauersportler?

Dienstag, 8. Dezember 2009

Letzte Aktualisierung Freitag, 4. Juni 2010

Fleisch ist ins Zwielflicht geraten: Früher das Highlight der sonntäglichen Tafel, heute zum Massenverzehr degradiert. BSE-Krise, Schweinemastskandal sowie Maul- und Klauenseuche kennzeichnen nur die Spitze des Eisbergs; Schwermetalle, Hormonrückstände und Antibiotika verunsichern den Verbraucher erheblich. Dabei geht gelegentlich unter, dass wichtige Nährstoffe, Vitamine und Omega-3-Fettsäuren im Fleisch enthalten sind und es wie immer auf die Dosis ankommt, die man davon genießt. Für Ausdauersportler wichtig: Beeinflusst Fleisch die Ausdauerleistungsfähigkeit? Und was passiert, wenn man auf Fleisch ganz verzichtet?

Bis vor weniger als 100 Jahren war Fleisch ein teures Nahrungsmittel, das selten auf den Tisch kam und wenn, war es immer der Höhepunkt der Mahlzeit. Diese Anschauung ist bis zum heutigen Tag tief in unserem Essverhalten verwurzelt geblieben. Die Verfügbarkeit des &bdquo;Luxus-Nahrungsmittels Fleisch&ldquo; hat sich allerdings dramatisch geändert. Im deutschen Durchschnittshaushalt gibt es zum Teil mehrmals am Tag Fleisch oder Wurst. Fleisch und Wurstwaren tragen zusammen mit dem Verzehr von offenen (ebenfalls meist tierischen) Fetten zu 37 Prozent der Gesamtenergiezufuhr und zu 64 Prozent der ohnehin zu hohen Gesamtfettaufnahme bei. Der übermäßige Verzehr dieser Produkte spielt nachgewiesenermaßen eine wesentliche Rolle in der Entstehung zahlreicher chronischer Erkrankungen z. B. des Stoffwechsels (Gicht), des Herz-Kreislaufsystems, des Bewegungsapparates (rheumatische Erkrankungen) und bei der Entstehung bestimmter Krebsarten...

## Ausdauersportler essen weniger Fleisch und Wurst

Ausdauersportler konsumieren im Vergleich zur deutschen Durchschnittsbevölkerung deutlich weniger Fleisch und Wurst. In Untersuchungen mit Spitzensportlern betragen die Anteile von Fleisch-/Wurstwaren und offenen Fetten weniger als 10 Prozent an der Gesamtenergiezufuhr (Durchschnittsbevölkerung: 64 %) und nur ca. 20 Prozent an der Gesamtfettzufuhr. Die Ursachen dieses Verhaltens liegen zum einen sicherlich in der bewussten Beachtung einer fettarmen und kohlenhydratbetonten Ernährung. Zum anderen verweilen größere Fleischmahlzeiten relativ lange im Magen. Sie führen dadurch leicht zu Völlegefühl, einer Einschränkung der Atmungstiefe, Müdigkeit und Trockenheitsgefühl im Mund mit vermehrtem Durst. Wird nach einer solchen Mahlzeit zu früh trainiert, stellen sich leicht Missempfinden und Unwohlsein ein. Möglicherweise führen diese Empfindungen unbewusst-instinktiv zu einer Reduktion des Fleischverzehr von Ausdauersportlern. Etwa 1 Prozent der in Deutschland lebenden Menschen verzichten in ihrer Ernährung vollständig auf Produkte des toten Tieres, leben also vegetarisch. Auch bei Ausdauerathleten erfreut sich diese Ernährungsweise zunehmender Beliebtheit. Wie von Nichtsportlern werden auch von den Athleten ethisch-weltanschauliche und gesundheitliche Gründe für dieses Verhalten angegeben.

## Woraus besteht Fleisch?

Fleisch enthält praktisch keine Kohlenhydrate, sondern besteht ausschließlich aus Eiweiß und Fett. In Abhängigkeit der Fleischart variiert der Fettgehalt erheblich von nahezu fettfrei (ca. 6 bis 8 Prozent Fettgehalt von Hühnerbrust- oder Putenbrustfilet) bis ausgesprochen fettreich (ca. 60 Prozent Fettgehalt von fettem Rinder- oder Schweinebraten). Sämtliche üblichen Wurstsorten mit Ausnahme von Schinken und Putenfleisch haben einen Fettgehalt von über 80 Prozent (z.B. Salami, Gelbwurst, Leberwurst)! Auch der Fettgehalt von Fischen unterliegt erheblichen Schwankungen. Je nach Art und Gewässertemperatur, in der sie leben, schwankt er von ca. 10 Prozent bei Wildlachs bis zu 80 Prozent bei Aal.

Die Zusammensetzung der Fette tierischen Fleisches ist in erheblichem Maße abhängig von der Art der Tierhaltung und Fütterung. Frei lebendes Wild und Wildfisch ernähren sich zu einem großen Anteil von Grünpflanzen, die einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere den wertvollen Omega-3-Fettsäuren enthalten. Das Fleisch dieser Tiere ist relativ mager und besitzt einen hohen Anteil dieser Omega-3-Fettsäuren. Bei reiner Stallhaltung und überwiegender Fütterung mit artfremder Nahrung oder Nahrungskonzentraten sinkt der Gehalt des Fleisches an diesen Fettsäuren um ein Mehrfaches ab. Für den Ausdauersportler ist aber eine ausreichende Zufuhr dieser Fettsäuren sehr wichtig, da sie im Stoffwechselgeschehen offensichtlich in der Lage sind, belastungsbedingte und andere entzündliche Prozesse günstig zu beeinflussen.

## Eine hochwertige Proteinquelle und reich an Vitaminen

Mageres Fleisch ist eine hochwertige Proteinquelle, da es alle essentiellen und nicht-essentiellen Aminosäuren in einer Zusammensetzung enthält, die der des menschlichen Muskeleiweißes ausgesprochen ähnlich ist. Für einen regelmäßig und umfangreich trainierenden Ausdauersportler kann heute ein Eiweißbedarf von ca. 1,2 bis 1,4 g/kg Körpergewicht angenommen werden, um eine ausgeglichene Eiweißbilanz langfristig zu gewährleisten. Das sind etwa 50 bis 75 Prozent mehr als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für einen erwachsenen &ldquo;Leichtarbeiter&ldquo; empfiehlt. Die Wertigkeit der Eiweißzufuhr kann durch die Kombination von tierischem und pflanzlichen Eiweiß in der Nahrungszufuhr sogar noch weiter erhöht werden (Beispiele: Fleisch+Hülsenfrüchte, Kartoffel+Ei). Fleisch ist eine hochwertige Quelle bestimmter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dazu gehören in erster Linie Eisen, Zink, Vitamin B12, Selen, und auch die Vitamine B1, B2, B3 und B6 und Alpha-Liponsäure. Das Fleisch von Fischen und Meeresfrüchten ist zusätzlich eine wertvolle Quelle für Selen, Jod, Vitamin D und Vitamin E. Typische Engpässe bei Ausdauersportlern, aber auch bei Athleten anderer Sportarten gibt es in der Nährstoffversorgung mit Eisen, Zink, Selen, Jod, Vitamin E, einigen B-Vitaminen (vor allem B1 und B6) und den Omega-3-Fettsäuren. Die regelmäßige Zufuhr mageren, hochwertigen Fleisches, insbesondere aber auch von Fisch, kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten, die Zufuhr dieser Nährstoffe zu erhöhen.

Verhindert Fleisch einen Eisen- und Zinkmangel?

Ein mangelhafter Eisenstatus bei Leistungssportlern wird in der Literatur sehr häufig beschrieben. Dabei wird praktisch immer auf das potentiell erhöhte Risiko vegetarisch lebender Athleten hingewiesen. Besonders Frauen sind aufgrund ihrer Monatsblutung und der damit verbundenen Eisenverluste häufiger betroffen als Männer. Fleisch ist nicht nur besonders reich an Eisen, sondern es liefert das Eisen in einer Form, die der menschliche Organismus leichter aus dem Darm aufnehmen kann (Resorptionsquote ca. 20 Prozent), als das Eisen aus pflanzlicher Nahrung (Resorptionsquote ca. 5 bis 10 Prozent). Die Eisenresorption ist allerdings ein sehr komplexer Vorgang, der nicht nur von der Art des Lebensmittels, sondern auch vom aktuellen Eisenstatus des Organismus abhängt. Unbestritten wird das Eisen aus Fleischnahrung am besten resorbiert. Die Resorptionsquote pflanzlichen Eisens lässt sich aber durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C bzw. von Lebensmitteln, die sehr reich an Vitamin C sind, erheblich steigern. Betrachtet man die verfügbare Literatur zum Eisenmangel im Sport bei Mischköstlern und Vegetariern, so findet man eine größere Häufigkeit niedrigerer Eisenspeicherwerte bei den Vegetariern. Das Vorkommen eines manifesten Eisenmangels mit Blutarmut und Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist aber auch im Ausdauersport eher selten und findet sich in den meisten Untersuchungen zwischen Vegetariern und Mischköstlern nicht signifikant unterschiedlich. Ein wichtiger Faktor, der zu niedrigen Eisenaufnahmewerten führt, ist ein hoher Verzehr von Süßigkeiten, Kuchen und ähnlichen Produkten, die viel raffinierten Zucker enthalten. Die von der DGE empfohlenen Eisenaufnahmewerte können von Vegetariern problemlos gedeckt werden, die sogar häufig eine höhere Gesamteisenaufnahme aufweisen als Mischköstler.

Zink ist Bestandteil vieler Enzyme, die am Energiestoffwechsel beteiligt sind. Es erfüllt wichtige Funktionen im Eiweißaufbau, bei Wachstumsprozessen, der Wundheilung und innerhalb des Immunsystems. Es besitzt außerdem eine antioxidative Wirkung. Zinkmangel führt zu Wachstumsstörungen, verzögerter Geschlechtsreife, Appetitlosigkeit, Geschmacksstörungen und verzögerter Wundheilung. Wichtige Zinkquellen sind vor allem Fleisch, Meeresfrüchte, Vollkornprodukte, Milch und Gemüse. Eine mangelhafte Zinkzufuhr weisen vor allem Sportler auf, die ihre Energiezufuhr sehr niedrig halten. Die Zinkaufnahme liegt in vielen Ernährungsuntersuchungen sowohl für Mischköstler als auch für Vegetarier unter den Empfehlungen. Fleischprodukte sind eine wichtige Zinkquelle, eine spezifisch bessere Versorgung von Fleischkonsumenten ist jedoch weder bei Sportlern noch bei Nichtsportlern bislang ausreichend untersucht und nachgewiesen. Da Zink auch in pflanzlicher Nahrung und Milch in ausreichenden Mengen vorkommt, kann die Zufuhr auch ohne Fleischkonsum gedeckt werden.

Leistungssteigerung durch Kreatin und L-Carnitin im Fleisch?

Die beiden Substanzen Kreatin und Carnitin dürften jedem Sportler aus der Werbung von Nahrungszusatzpräparaten gut bekannt sein. Sowohl Kreatin als auch Carnitin kommen ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln, und dort vor allem im Fleisch in größeren Mengen vor. Bei Verzicht auf Fleisch und Fleischprodukte geht die Kreatinaufnahme gegen Null, während Carnitin in geringeren Mengen noch mit Milch und Milchprodukten aufgenommen wird. Eine erhöhte Zufuhr bzw. Supplementierung von L-Carnitin wurde und wird immer noch mit dem Gesichtspunkt der Verbesserung von Fettstoffwechsel und Ausdauerleistung beworben. Der Großteil der Untersuchungen zu diesem Thema bestätigen diese Erwartung nicht. Der Körper ist problemlos in der Lage, L-Carnitin in ausreichender Menge selbst herzustellen aus den Aminosäuren Methionin und L-Lysin unter Mitwirkung von Vitamin C und Eisen. Ein echter Carnitinmangel beim Gesunden ist deshalb nicht zu erwarten. Es gibt bislang keinen Hinweis darauf, dass der vermehrten Carnitin-Zufuhr mit

Fleisch eine gesundheitsrelevante oder leistungssteigernde Bedeutung zukommt. Die Supplementierung mit größeren Mengen Kreatin hat in der jüngsten Vergangenheit für zahlreiche Schlagzeilen in der Sportwelt gesorgt. Steigerungen von Kraft- und Schnellkraft sowie rascheres Muskelwachstum beim Krafttraining werden in zahlreichen Untersuchungen berichtet. Die dazu notwendigen Einnahmen übertreffen allerdings die täglich Zufuhr von ca. 1 bis 2 g Kreatin mit der natürlichen fleischhaltigen Nahrung um ein Vielfaches und sind deshalb auf natürlichem Nahrungswege auch bei fleischbetonter Kost praktisch nicht erreichbar. Kreatin kann vom menschlichen Organismus aus den Aminosäuren Glycin, Arginin und Methionin in ausreichenden Mengen selbst produziert werden, so dass ein echter Kreatinmangel beim Gesunden nicht bekannt ist. Selbst streng lebende Veganer besitzen im Muskel normal hohe Kreatinkonzentrationen. Gegenwärtig gibt es keine Hinweise dafür, dass eine vermehrte Kreatinzufuhr mit fleischhaltiger Mischkost eine gesundheitsrelevante oder leistungssteigernde Bedeutung im Ausdauersport besitzt.

Was passiert, wenn man kein Fleisch isst?

Wie bereits erwähnt, verzichten zahlreiche Ausdauersportler größtenteils oder ganz auf Produkte des toten Tieres (= Laktovegetarier bei gleichzeitigem Verzehr von Produkten des lebenden Tieres wie Honig, Milch, Eier). Ähnlich wie bei nicht-sporttreibenden Laktovegetariern essen ihre ausdauersporttreibenden Kollegen einfach bewusster. Die meisten Ausdauersportler gleichen das &bdquo;Fleischmanko&ldquo; mit mehr Milchprodukten aus, so dass wir in unseren Untersuchungen immer wieder die paradoxe Situation vorfanden, dass die Zufuhr tierischen Eiweißes und Fettes bei den Laktovegetariern teilweise höher lag als bei den Mischköstlern. Die Laktovegetarier nahmen außerdem mehr Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Vitamin C, E, B1, B2, B6, Folsäure, Panthotensäure und andere Mikronährstoffe mit der natürlichen Nahrung auf. Diese Ergebnisse zeigen, dass die Nahrungsqualität hinsichtlich der Einzel Nährstoffe gar nicht so sehr von der Tatsache bestimmt wird, ob Fleisch gegessen wird oder nicht. Sie ist vielmehr von anderen Ernährungsgewohnheiten abhängig, die sowohl den Mischköstler als auch den Vegetarier betreffen können: Der Verzicht oder das Auslassen von (warmen) Hauptmahlzeiten mit Gemüse und Salaten, dafür häufiger Verzehr von Fast-Food-Produkten, ein übermäßiger Süßwarenkonsum und eine insgesamt längerfristig unterkalorische Ernährung sind beim Ausdauersportler Faktoren, die in stärkerem Maße für eine Einseitigkeit der Ernährung verantwortlich sind. Der reine Verzicht auf Fleisch ohne Änderung solcher schlechten Ernährungsgewohnheiten bringt für sich alleine zunächst keine große Veränderung der Nahrungsqualität. Bei beiden Kostformen hat sich gezeigt, dass die Nahrungsqualität durch eine zentral geplante Kost oder eine intensive Ernährungsberatung erheblich verbessert werden kann und dann keine Mangelversorgung mit Nährstoffen befürchtet werden muss. Bei beiden Kostformen finden sich aber immer wieder Athleten, deren Ernährungsverhalten ohne eine solche Betreuung teilweise eklatante Versorgungslücken aufweisen kann. Insgesamt zeigen die Vegetarier in dieser Hinsicht das bewusstere Ernährungsverhalten. Für den vegetarisch lebenden Sportler muss, wie bereits beschrieben, aufgrund der vorliegenden Datenlage allerdings mit einem etwas erhöhten Risiko eines zumindest latenten Eisenmangels gerechnet werden.

Beeinflusst Fleisch die Ausdauerleistungsfähigkeit?

Diese Frage lässt sich gegenwärtig aufgrund fehlender, gesicherter Daten nicht eindeutig beantworten. Vehemente Verfechter einer vegetarischen Kostform führen immer wieder zahlreiche Beispiele von Höchstleistungen vegetarisch lebender Sportler unterschiedlicher Disziplinen auf: Als einer der ersten Männer beendete der Vegetarier Kolehmainen 1912 die Marathonstrecke unter 2:30 Std. Neben den Ausdauer- und Ultraausdauerdisziplinen finden sich erstaunlicherweise auch in den Kraft- und Schnellkraftsportarten einige herausragende, vegetarisch lebende Sportlerpersönlichkeiten wie z. B. Edwin Moses, vielfacher Weltrekordler und Olympiasieger im 400 m Hürdenlauf, Peter Hussing, Europäischer Amateurboxmeister im Schwergewicht und andere. Diese Einzelbeispiele dürfen natürlich nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Mehrheit der Medaillengewinner und Weltrekordhalter eine Mischkost bevorzugt. Auch dies ist natürlich kaum verwunderlich, da der Anteil der Mischköstler den der Vegetarier auch im Sport noch bei weitem überwiegt. Aufgrund des gegenwärtigen Wissens gibt es keine sicheren Hinweise dafür, dass der Konsum oder Nicht-Konsum von Fleisch und Fleisch-/Wurstwaren einen direkten Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit des Ausdauersportlers hat &ndash; weder im positiven noch im negativen Sinne.

Welche ungesunden Stoffe sind im Fleisch enthalten?

Während Fleisch und Fisch auf der einen Seite die Nährstoffzufuhr des pflanzlichen Speiseplans in oben beschriebener Weise positiv beeinflussen und ergänzen können, wird ein sehr hoher Verzehr solcher Produkte auch im Sport (übrigens auch im Kraftsport) abgelehnt. Der Grund hierfür liegt in der Tatsache, dass Fleisch auch Nährstoffe liefert, die in größerer Menge aus verschiedenen Gründen ausgesprochen unerwünscht sind (gesättigte Fettsäuren, Arachidonsäure, Cholesterin, Purine/ Harnsäure). Da die Nahrungsfettsäuren etwa im gleichen Verhältnis in die körpereigenen Zellwände eingebaut werden, sollte ein ungünstiges Fettsäurespektrum, wie es mit einem übermäßigen Konsum von Fleisch- und Wurstwaren geschieht, vermieden werden. Ein hoher Anteil von Arachidonsäure begünstigt die Entstehung und Aufrechterhaltung entzündlicher

Prozesse, die einerseits in Zusammenhang mit zahlreichen chronischen Erkrankungen gebracht werden und andererseits auch belastungsinduzierte Entzündungsvorgänge verstärken können, also letztlich die Erholungsfähigkeit beeinträchtigen und die Gefahr von Verletzungen und Überlastungsbeschwerden begünstigen können. Eine erhöhte Cholesterin- und Purinzufuhr dürften zwar beim gesunden Sportler, der ausreichend trinkt, zu keinen größeren Störungen führen, sind aber in der Nahrung auch nicht erwünscht.

## Umweltgifte im Fleisch

Die bisherige Schilderung der Fleischinhaltsstoffe ging von einer artgerechten Tierhaltung und Fütterung aus. Die Schlagzeilen der jüngsten Vergangenheit zeigen aber, dass damit der momentane Fleischverbrauch der Bevölkerung offensichtlich nicht gedeckt werden kann. Die Folgen der Massentierhaltung und artungerechten Fütterung haben zu enormen Problemen geführt, die im vergangenen Jahr mit dem Auftreten zahlreicher BSE-Fälle auch in Deutschland ihren unrühmlichen Höhepunkt erreichten. Medikamentenmissbrauch (Hormone, Antibiotika), Tiermehlverfütterung, Anreicherung von Schwermetallen und Pestiziden durch belastetes Futter sind nur einige der gravierendsten Probleme, mit denen sich letztlich der Mensch, der am Ende der Nahrungskette steht, auseinandersetzen muss. Obwohl zwischenzeitlich ein strenger gesetzlicher Rahmen geschaffen wurde, zeigen Meldungen in unterschiedlichen Magazinen immer wieder, dass Profitgier häufig weit über Moral, Qualitätsgarantie und leider auch über geltendem Recht zu stehen scheint. „Leistungsförderer“ der Massentierhaltung In den letzten 30 Jahren ist die Belastung des Fleisches von Nutztieren mit Schwermetallen und Pflanzenschutzgiften kontinuierlich zurückgegangen und liegt heute in der Regel in einem gesundheitlich unbedenklichen Bereich. Dies ist sicherlich den strikten gesetzlichen Regelungen mit Verbot zahlreicher Substanzen in Deutschland zu verdanken. Fleischwaren aus fernöstlichen Ländern (z. B. China) entsprechen aber nicht immer diesem hohen Standard. Dies sollte beim Einkauf und Verzehr entsprechender Lebensmittel berücksichtigt werden.

Die heutige Tierhaltung hat inzwischen vielerorts industrielle Ausmaße mit riesigen Mastfabriken erreicht. Immunschwächen und häufige Infektionserkrankungen der Tiere sind die zwangsläufigen Begleiterscheinungen, die mit riesigen Mengen Antibiotika bekämpft werden. Dabei handelt es sich zum Teil um Medikamente, die auch beim Menschen zur Infektbekämpfung gebraucht werden. Seit vielen Jahren warnen Wissenschaftler und Mediziner vor der Gefahr der Resistenzbildung bei Krankheitserregern. Resistenzen können sich einerseits beim Menschen selbst bilden, wenn dieser über seinen Fleischkonsum häufig kleinere Antibiotika-Mengen aufnimmt und andererseits therapieresistente Keime vom Tier auf den Menschen übertragen werden. Sarkastischerweise werden solche Antibiotikazusätze im Futter der Tiere als „Leistungsförderer“ bezeichnet. Antibiotika-Missbrauch wird vor allem in der Putenhaltung betrieben, die teilweise unter unglaublichen hygienischen Verhältnissen betrieben wird. Es kann davon ausgegangen werden, dass „etwa die Hälfte der weltweiten Antibiotika-Produktion heute als Leistungsförderer und Tierarzneimittel in der Landwirtschaft zum Einsatz kommt“ (Zitat von Prof. M. Teuber vom Institut für Lebensmittelwissenschaften an der ETH Zürich, 1997). Ein europaweites Verbot dieser Medikamente als normale Futterzusätze ist nicht vor Anfang 2005 zu erwarten! Ein weiteres, wenn auch für uns geringeres Problem, stellt der Einsatz von Geschlechtshormonen und anabolen Steroiden in der Tiermast dar. In der EU ist der Einsatz von Sexualhormonen mit anaboler Wirkung seit 1988 verboten, ebenso die Einfuhr von hormonbehandeltem Fleisch aus anderen Ländern wie z. B. den USA, wo die Hormonmast in großem Stile eingesetzt wird. Hormonrückstände im Fleisch in unzulässig hohen Konzentrationen sind bei uns deshalb nur dort zu befürchten, wo eine Hormonbehandlung illegal zum Einsatz kommt.

## Einige Fakten zu BSE (Rinderwahn)

BSE-Krise, Schweinemastskandal und Maul- und Klauenseuche haben nicht nur den Verbraucher erheblich verunsichert, sondern auch klare Grenzen in der Perversion der Tierhaltung und -fütterung aufgedeckt. Es würde den Rahmen dieses Beitrages weit sprengen, die Hintergründe dieser Erkrankungen aufzuzeigen. Tatsache ist, dass diese Erkrankung bei Rindern zu einer schweren Schädigung des Zentralnervensystems und in der Folge unweigerlich und unheilbar zum Tode führt. Durch Verzehr betroffenen Tiermaterials ist sie wahrscheinlich auch auf den Menschen übertragbar, da eine enge zeitliche, räumliche und erkrankungsspezifische Beziehung zwischen BSE und dem Auftreten der neuen Variante der Creutzfeld-Jakob beim Menschen besteht. Die Verfütterung von Tiermehl an Rinder, die durchaus als Kannibalismus bezeichnet werden darf, gilt gegenwärtig als eine der möglichen diskutierten Entstehungsursachen der Erkrankung. Seit dem 1. Januar 2001 gilt deshalb EU-weit ein Verfütterungsverbot für Tiermehl an alle lebensmittelliefernden Tiere. Folgende Fleischprodukte sind nach gegenwärtigem Wissensstand sicher: Schwein, Geflügel und Fisch. Bei Wildtieren liegen gegenwärtig keine Hinweise zum Auftreten von BSE in Europa vor. Auch für Tierprodukte wie Milch und Käse gilt gegenwärtig diese Einschätzung. Geringes Übertragungsrisiko oder sichere Einschätzung zur Zeit noch nicht endgültig möglich: Muskelfleisch von Rind, Kalb, Lamm und Ziege, Wurstwaren ohne Bestandteile von

Risikomaterialien. Hier besteht nach wie vor bei der Erzeugung ein gewisses Restrisiko der Kontamination mit Risikomaterial. Hohes Übertragungsrisiko: Fleischprodukte vom Rind und Wurstwaren, die die Risikomaterialien Hirn, Rückenmark, Nervengewebe und Innereien enthalten, da bei Verfütterung dieser Bestandteile von infizierten Tieren nachweislich BSE übertragen werden konnte! Seit dem 1. Oktober 2000 ist die Verwendung von BSE Risikomaterialien in Wurst und Fleischprodukten EU-weit verboten. Ob dieses Verbot allerdings auch lückenlos eingehalten wird, ist praktisch nicht vollständig kontrollierbar. Ältere Wurst und Fleischkonserven weisen das größte BSE-Risiko auf, da diese in Deutschland bis zum 30. September 2000 auch BSE-Risikomaterialien wie Hirn, Rückenmark und Nervengewebe enthalten durften - ohne dass das explizit deklariert werden musste. Obwohl das Risiko den Bundesregierungen seit vielen Jahren bekannt war, wurde lange Zeit nichts zum Schutz der Bevölkerung unternommen. Entsprechende Konserven, die älter als der 1.10.01 sind, sollten daher in den Müll. BSE wird durch sogenannte infektiöse Prionen übertragen. Diese Prionen gehören zu den widerstandsfähigsten Krankheitserregern, die es gibt. Sie können weder durch Braten noch durch Kochen zerstört werden. Bisher gibt es in Deutschland 166 bestätigte BSE Fälle (zum Vergleich: in Großbritannien sind es 180000) bei Rindern. Im Gegensatz zu Großbritannien gibt es bisher in Deutschland noch keinen Verdachtsfall einer Übertragung von BSE auf den Menschen. Die neue Variante der Creutzfeld-Jakob Erkrankung trat bisher ausschließlich bei Menschen auf, die sich im Zeitraum von 1980 bis 1995 in Großbritannien aufgehalten haben.

Fleisch - oder doch kein Fleisch?

Mageres, hochwertiges Fleisch und Fisch können wertvolle Makro- und Mikronährstoffe liefern, die die pflanzliche Kost in idealer Weise ergänzen und zu einer ausgewogenen Nährstoffzufuhr beim Ausdauersportler beitragen. Wurstwaren sind äußerst fettreich und von minderer Nahrungsqualität, so dass man ruhig auf sie verzichten kann. Wer sich lieber lakto-vegetarisch ernähren möchte, kann bei entsprechend umsichtiger Nahrungsauswahl seinen Nährstoffbedarf auch unter den Bedingungen des Leistungs- und Hochleistungssports vollwertig und ausreichend decken. Wer Fleisch verzehrt, sollte unbedingt auf dessen Herkunft achten. Der ausschließliche Kauf von Produkten direkt beim Erzeuger gibt die besten Einblicke über die Art der Tierhaltung und Fütterung. Ansonsten sollte ausschließlich Fleisch gekauft werden, das zumindest der EU-Verordnung für ökologische Tierhaltung entspricht. Die entsprechenden Produkte müssen offiziell gekennzeichnet sein mit einem runden Siegel mit der Aufschrift &bdquo;anerkannt ökologischer Landbau bzw. öko&ldquo;. Auch die Zeichen der Ökoverbände demeter, ANOG, Bioland, Biokreis, Naturland, Ökosiegel, Gäa oder Biopark garantieren hochwertiges Fleisch, das von Tieren aus artgerechter Haltung ohne Medikamentenzusätze stammt. Der Verbraucher unterstützt mit diesem Verhalten gleichzeitig eine umweltschonende Landbewirtschaftung. Eine 100 %-ige Garantie BSE-freies Fleisch ist damit allerdings nicht verbunden.

Quelle Dr. Loges sportsCARE©