

# Schlechte Verdauung von Schweinefleisch – Wahrheit oder Mythos?

21. Februar 2011 | Von [MatthiasClemens](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Fettsäuren](#), [Holger Gugg](#)

[Holger Gugg](#) gefällt das. [Gefällt mir nicht mehr](#)



Liebe BLOG-Leserinnen und Leser, liebe PEAK-Kundinnen und Kunden,

Bodybuilding ist mit Sicherheit die Sportart, mit den meisten Mythen rund um das Thema Ernährung. Wahrscheinlich liegt es daran, dass wir Bodybuilder uns die meisten Gedanken über den gezielten Einsatz von Lebensmitteln zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung machen. Die im Bodybuilding bereits seit Jahrzehnten praktizierte eiweißreiche Ernährung beispielsweise, gewinnt auch in anderen Sportarten und bei Ernährungsgesellschaften immer mehr an Bedeutung. Wir sind unserer Zeit oftmals einen Schritt voraus.

Überall wo viel nachgedacht wird, gibt es jedoch auch unterschiedliche Meinungen zu bestimmten Themen und auch Aussagen, welche über viele Jahre einfach von Generation zu Generation weitergegeben werden, ohne hinterfragt zu werden.

## SO ENTSTEHEN MYTHEN

Einen dieser Mythen möchte heute einmal kritisch hinterfragen

***Schweinefleisch kann schlecht verdaut werden, da es dem Menschfleisch am ähnlichsten ist***

### Die Aussage

In der Welt des Bodybuildings wird Schweinefleisch oft schlecht geredet.

Als Grund wird unter anderem angeführt, dass es zu fettreich sei. Mit dieser Aussage habe ich mich bereits in meinem BLOG über Schweinefleisch beschäftigt und konnte diese größtenteils entkräften. Wie bei anderen Fleischsorten auch, gibt es auch bei Schwein sehr magere Teile mit einem Fettanteil von nur etwa 4%.

Anbei der Link zu meinem BLOG

## **LINK – BLOG Schweinefleisch**

Eine andere weit verbreitete Eigenschaft welche angeblich gegen Schweinefleisch spricht ist die, dass es für den Menschen sehr schwer verdaulich ist. Begründet wird diese These damit, dass Schweinefleisch dem Menschenfleisch in Sachen Zusammensetzung am ähnlichsten ist.

### ***Was ist dran an dieser Aussage?***

#### **Der eindeutige Beweis / Gegenbeweis**

Um diese These eindeutig zu beweisen oder eindeutig widerlegen zu können, müsste man sich die Analysen unterschiedlicher Fleischteile des Schweins und vergleichbare Körperteile des Menschen ansehen.

Bei meinen Recherchen bin ich jedoch auf keine verlässliche Quelle der Zusammensetzung von menschlichem Fleisch gestoßen. Selbst wenn ich Erfolg gehabt hätte, würde es nicht genügen lediglich eine einzige Analyse zu besitzen. Sowohl beim Schwein als auch beim Mensch sind sowohl die Fettsäure- als auch die Aminosäurezusammensetzung von Teil zu Teil unterschiedlich. Wodurch diese Unterschiede entstehen können werde ich noch erörtern.

**Fakt ist, das die Behauptung bereits aufgrund fehlender Analysedaten auf wackeligen Beinen steht – ein eindeutiger Beweis / Gegenbeweis kann nicht erbracht werden.**

Wer über die von mir nicht aufgefundenen Analysedaten verfügen sollte, ist gerne aufgerufen sich bei mir zu melden!

#### **Der Gegenbeweis nach dem Wahrscheinlichkeitsprinzip**

Da es uns in diesem Fall leider nicht derart leicht gemacht wird, einfach 2 Analysen gegenüberzustellen um unsere Aussage zu belegen oder zu widerlegen, müssen wir uns mit der Wahrscheinlichkeit der Aussage beschäftigen. Dazu möchte ich einige interessante Denkanstöße geben:

#### **Unterschiede in der Fleischzusammensetzung**

##### **Ernährung / Fütterung**

Das Ess-/Fütterungsverhalten spielt eine große Rolle bei der Fleischzusammensetzung aller Lebewesen und derer Produkte. So hat beispielsweise das Fleisch von mit Gras

gefütterten Rindern eine deutlich andere Fettsäurezusammensetzung als das Fleisch von Rindern aus einer Mastfütterung mit Mais oder Soja. Je nach Fütterung von Legehühnern sind die Eier mehr oder weniger mit Omega 3 Fettsäuren versehen usw. Ähnlich verhält es sich auch bei der Schweinemast.

**Es bestehen also bereits große Unterschiede von Schwein zu Schwein hinsichtlich der Fleischzusammensetzung, was eine Verallgemeinerung des Begriffs „Schweinefleisch“ als schlichtweg falsch erscheinen läßt**

Auch beim Vergleich der Ernährung bzw. Fütterung von Schweinen und Menschen zeigen sich Unterschiede. Der Mensch ernährt sich sehr vielseitig von Getreide, Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Eiern, Nüssen, Ölen und Milchprodukten. In der Schweinemast werden größtenteils **Mais**, ein Eiweißfuttermittel wie **Soja**, **Mineralstoffe** sowie **Vitamine** gefüttert. **Probiotika** werden oftmals hinzugefügt um die Darmflora der Schweine positiv zu beeinflussen. Der Mensch ernährt sich nach dem Ziel der Gesunderhaltung. Das Schwein wird, wie jedes andere Nutztier auch, nach dem Ziel der maximalen Fleischausbeute ernährt.

**Aufgrund der unterschiedlichen Zielsetzungen beim Thema Ernährung ist absehbar, dass sich auch die Fleischzusammensetzung beider Gattungen unterscheiden wird.**

#### Bewegung verändert Fleischzusammensetzung

Die Art, Häufigkeit und Intensität von Bewegung nimmt entscheidenden Einfluss auf die Fleischzusammensetzung. Beim Schwein bestehen bestimmte Teile, abhängig von der Beteiligung von deren typischen Bewegungen, zu unterschiedlichen Anteilen aus extrazellulären Fett, intrazellulären Fett oder Muskulatur. Auch die Aminosäurezusammensetzung dürfte sich abhängig von der Bewegung sowohl beim Mensch als auch beim Tier unterscheiden.

#### **Fazit**

**Die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Fleisch vom Schwein und vom Menschen derart ähneln, dass dies Einfluss auf die Verdauung nehmen könnte, ist bei den vielen möglichen Unterschieden in der Zusammensetzung als sehr gering anzusehen**

#### **Probleme mit der Verdauung und Absorption**

##### Magenverweildauer

Die Magenverweildauer zeigt auf, wie lange ein Lebensmittel im Magen verarbeitet wird, bis es über den Magenpförtner an den Darmtrakt weitergegeben wird. Sie hängt von bestimmten Gegebenheiten ab, wie:

- dem vorhergegangenen Kauen der Nahrung
- dem Fettgehalt des Speisebreis
- der Herkunft der Nahrung (pflanzlich oder tierisch)
- der Gerüstsubstanz (bei pflanzlichen Lebensmitteln)

Es geht dem Magen also nicht darum, um welches Lebensmittel es sich handelt, sondern hauptsächlich darum, wie hoch der Fettgehalt ist und ob der Speisebrei pflanzlicher oder tierischer Herkunft ist. Ein fettes Stück Schweinefleisch bearbeitet der Magen genauso lange wie ein Stück Rindfleisch mit dem gleichen Fettgehalt.

### **Die Magenverweildauer zeigt keine Besonderheiten bei Schweinefleisch**

#### Verdauung

Proteine sind sehr lange Aminosäureketten. Sie werden von der Magensäure auf die enzymatische Spaltung vorbereitet (denaturiert) und dann von den verschiedenen Enzymen aufgespalten. Sowohl einzelne Aminosäuren als auch Di-Tri und Oligopeptide können über den Darm absorbiert werden.

Der Vorgang der Zerlegung von Aminosäureketten läuft weitestgehend unabhängig davon ab, um welche Art Protein es sich handelt. Unsere Verdauungsenzyme machen hier keinen Unterschied. Auch sind mir keine Einrichtungen bekannt, die bei einer bestimmten Aminosäurezusammensetzung aus natürlichen Lebensmitteln für eine Hemmung von Verdauungsenzymen sorgen.

Ein weiteres Gegenargument ist, dass sich die Aminosäurebilanzen von Rind und Schweinefleisch ähneln, was bedeuten müsste, dass es auch bei der Verdauung von Rindfleisch Probleme gibt.

**Aminosäurevergleich Rind und Schwein**

	Rinderfilet	Schweinefilet	
Isoleucin	1102	1012	mg/100g
Leucin	1717	1540	mg/100g
Lysin	1846	1870	mg/100g
Methionin	530	550	mg/100g
Cystein	233	264	mg/100g
Phenylalanin	869	890	mg/100g
Tyrosin	721	792	mg/100g
Treonin	933	968	mg/100g
Tryptophan	233	242	mg/100g
Valin	1208	1122	mg/100g
Arginin	1378	1298	mg/100g
Histidin	721	748	mg/100g
essentielle AS	11491	11286	mg/100g
Alanin	1314	1210	mg/100g
Asparaginsäure	2014	2024	mg/100g
Glutaminsäure	3392	3520	mg/100g
Glycin	933	1144	mg/100g
Prolin	869	990	mg/100g
Serin	763	946	mg/100g
nichtessentielle AS	9285	9634	mg/100g
Harnsäure	110	150	mg/100g
Purin-N	37	50	mg/100g

Probleme bei der Verdauung können unter Umständen bei einem hohen Gehalt an Bindegewebe bestehen. Auch hier gibt es jedoch beim Schwein und auch bei allen anderen Fleischsorten bestimmte Teile mit höherem und niedrigerem Gehalt, so dass sich auch hier keine allgemein gültige Aussage hinsichtlich einer schlechten Verdauung bei Schweinefleisch rechtfertigen lässt.

**Absorption**

Einmal in seine Bestandteile zerlegt, gelangen Aminosäuren oder Peptide bei einem gesunden Verdauungstrakt über verschiedene Transportsysteme vom Dünndarm ins Blut. Hier spielt das Ursprungslebensmittel keine Rolle mehr.

**Verwertung / Biologische Wertigkeit**

Die biologische Wertigkeit zeigt auf, wie gut ein über die Nahrung aufgenommenes Protein in ein Körperprotein umgesetzt werden kann. Referenzprotein ist dabei das Protein eines Hühnereis mit dem Wert 100. Die biologische Wertigkeit von Schweinefleisch liegt bei 85 und steht damit der biologischen Wertigkeit anderer Fleischsorten in nichts nach.

Rindfleisch und Geflügel haben eine BW von 80.

**Auch hinsichtlich der Verdauung oder der biologischen Wertigkeit lassen sich bei Schweinefleisch keine verallgemeinernden Nachteile feststellen.**

**Fazit**

**Der Weg durch den gesamten Magen-Darm-Trakt verläuft bei Schweinefleisch unauffällig. Von der Magenverweildauer bis hin zur Aufnahme als Körperprotein ist Schweinefleisch grundsätzlich mit anderen Fleischsorten vergleichbar. Eine schlechte Verdauung aufgrund Ähnlichkeit mit dem Fleisch eines Menschen ist unter diesen Gesichtspunkten sehr unwahrscheinlich**

### **Cholesterin und Homotoxikologie**

Eigentlich ist der von mir angeführte Mythos über Schweinefleisch bereits genug entkräftet. Der Vollständigkeit halber möchte ich jedoch noch auf zwei dem Schweinefleisch nachgesagte Nachteile kurz eingehen:

#### **Hoher Cholesteringehalt**

Schweinefleisch hat keinesfalls einen höheren Cholesteringehalt als andere Fleischsorten. Beim direkten Vergleich zwischen dem Filet von Schwein und vom Rind ergeben sich bei beiden 70mg/100g Cholesterin.

#### **Schweinefleisch besitzt im allgemeinen keine höheren Cholesterinmengen als andere Fleischsorten**

#### **Homotoxikologie – Menschengifte in Schweinefleisch**

##### Was ist Homotoxikologie

Hierbei handelt es sich um eine Theorie aus der Alternativmedizin von Dr. med. Hans-Heinrich Reckeweg, nach welcher Krankheiten als körperliche Reaktion auf Homotoxine entstehen. Diese stammen aus der Nahrung oder aus schädlichen Stoffwechselprodukten. Eine Krankheit ist nach seiner Definition eine Auseinandersetzung des Körpers mit den toxisch wirkenden Substanzen. Wenn der Körper die Homotoxine nicht unschädlich machen kann erkrankt er.

Es kommt durch die Belastung im Maschenwerk unseres Bindegewebes durch die Giftstoffe zur Blockierung wichtiger Körpervorgänge und zur Störung des Fließgleichgewichts im ganzen Organismus, mit der Folge der Entstehung von Arteriosklerose, schlechter Bindegewebsdurchblutung und der Verkalkung der Herzkranzgefäße.

Die Behandlung von Krankheiten über Medikamente verbessern den Zustand nicht, sondern lösen eine Rückvergiftung aus.

Bei den Homotoxinen handelt es sich um 8 verschiedene Giftstoffe (Sutoxine) die in Schweinefleisch vorkommen. Zu diesen zählen u.a. Cholesterin, Wachstumshormon, Sexualhormon und Grippeviren.

Der regelmäßige Verzehr bereits kleiner Mengen an Schweinefleisch führt dazu, dass menschliches Gewebe quasi durch das Gewebe des Schweins ersetzt und so die oben beschriebenen Krankheiten ausgelöst werden.

Es werden diverse Symptome wie Durchfall, Schnupfen, Hautausschläge, Migräne oder Bronchitis beschrieben. Therapiert wird eine Vergiftung hauptsächlich zum einen mit Antihomotoxika die eigens zu diesem Zweck entwickelt wurden und zum anderen auf den generellen Verzicht von Schweinefleisch.

### Was sagen die Kritiker

Es gibt weder einen wissenschaftlichen Beweis für die Wirksamkeit der Therapien, noch für die Existenz von Sutoxinen. Die Theorie basiert auf Spekulationen. Auch die Aussage dass aus einer üblichen Medikation heraus krebsauslösende Gene entstehen können, (Rückvergiftung) wird als absurd bezeichnet.

### Persönliche Stellungnahme

Alleine die Tatsache, dass es keine wissenschaftlich haltbare Arbeit gibt, welche die Symptomatik und die Existenz genannter Menschengifte oder die Wirksamkeit der Antihomotoxika belegt, ist eigentlich schon ausreichend um die Theorie der Homotoxikologie als absolut unrelevante Angstmacherei abzutun.

Wie wir oben gesehen haben, kommen einige der genannten Sutoxine wie z.B. Cholesterin mindestens in gleichem Maße auch in anderen Fleischsorten vor. Die genannten Symptome einer Vergiftung mit Homotoxinen können aus einer Vielzahl von Ursachen entstehen. Derartige Auswirkungen bei üblichen Medikamenten würden bei den strengen Genehmigungsverfahren auffallen und zum Entzug der Zulassung führen und auch Schweinefleisch wäre längst nur noch auf den Schwarzmarkt erhältlich, wenn sich die Theorie bewahrheiten würde.

### **Fazit**

**Lassen Sie sich von der Verschwörungstheorie der Homotoxikologie keine Angst machen! Schweinefleisch besitzt keine Sonderstellung und führt nicht mehr oder weniger als andere Fleischsorten zu Krankheiten**

## **Zusammenfassung**

Obwohl ich den EINDEUTIGEN Beweis einer Ähnlichkeit in der Zusammensetzung von Schweinefleisch und dem Fleisch des Menschen über einen Analysevergleich nicht erbringen konnte, sprechen viele Punkte gegen die These einer schlechteren Verdauungsmöglichkeit von Schweinefleisch aus diesem Grund. Die Behauptung stellt in jedem Falle eine Verallgemeinerung einer ganzen Fleischsorte dar, was an sich bereits als falsch anzusehen ist. Vorhandene Daten wie die Magenverweildauer oder die biologische Wertigkeit von Schweinefleisch sprechen auch gegen eine Verdauungs- oder Absorptionsverschlechternde Wirkung.

***Der Mythos kann aus meiner Sicht somit als NICHT WAHR angesehen werden***

Generell gilt es dennoch, sich beim Konsum von Schweinefleisch über die Eigenschaften der einzelnen Fleischteile sowie über die Herkunft und Fütterung der Nutztiere bewusst zu sein. Dies gilt jedoch in gleichem Maße bei allen anderen Fleischsorten. Nähere Informationen hierzu gebe ich in meinen bereits erschienenen BLOGs zum Thema Fleisch in der Sporternährung..

## **Schweinefleisch**

### **Rindfleisch**

### **Allgemeines zu Fleisch**

Ich gebe also generell Entwarnung für den Konsum von Schweinefleisch, ohne dafür extra ein Stück Menschenfleisch analysiert zu haben. Man sollte sich als Schweinefleischkonsument nicht wie ein halber Kannibale fühlen und sich lieber an Fakten und Nährstoffbilanzen halten, um die richtige Wahl beim Fleischeinkauf zu treffen.

In diesem Sinne wünsche ich einen guten Appetit!

**Euer**

**Holger Gugg**

**[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)**



- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 4.4/6

## Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingeloggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben