

# Schweinefleisch – Tatsächlich so schlecht wie sein Ruf?

20. November 2010 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Bodybuilding](#), [Sportnahrung](#)

Gefällt mir

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.



Liebe BLOG-Leser und treue PEAK-Kunden,

heute erscheint der letzte Teil meiner **BLOG-Serie** zum Thema Fleisch. Mit **grundlegenden Informationen** sowie mit **Rindfleisch** und **Geflügel** im Speziellen habe ich mich in den vorherigen Berichten bereits befasst. Heute möchte ich die Fleischsorte mit dem schlechtesten Ruf im Bodybuilding thematisieren, nämlich das Schweinefleisch. Obwohl es in Deutschland von allen Fleischsorten am häufigsten auf dem Teller landet, ist es in unserer Szene eher unbeliebt.

***Ist Schweinefleisch wirklich so schlecht? Was ist der große Unterschied zu anderen Fleischsorten? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Süßstoffen, der Schweinemast und dem Menschen?***

Mit diesen Fragen möchte ich mich im folgenden Text beschäftigen. Da es der letzte BLOG meiner Serie ist, werde ich zum Abschluss noch eine übergreifende Empfehlung ausgeben, welche Fleischsorte sich meiner Meinung nach besonders für unseren Sport eignet.

## **Schweinefleisch allgemein**

### **Hausschwein**

Wenn wir von Schweinefleisch sprechen, meinen wir in der Regel das Fleisch eines **Hausschweins**. Das Hausschwein ist ein Allesfresser und dient ausschließlich der Fleischproduktion. Ein Großteil des heutzutage angebotenen Schweinefleisches stammt aus großen Mastbetrieben.

### **Konsum**

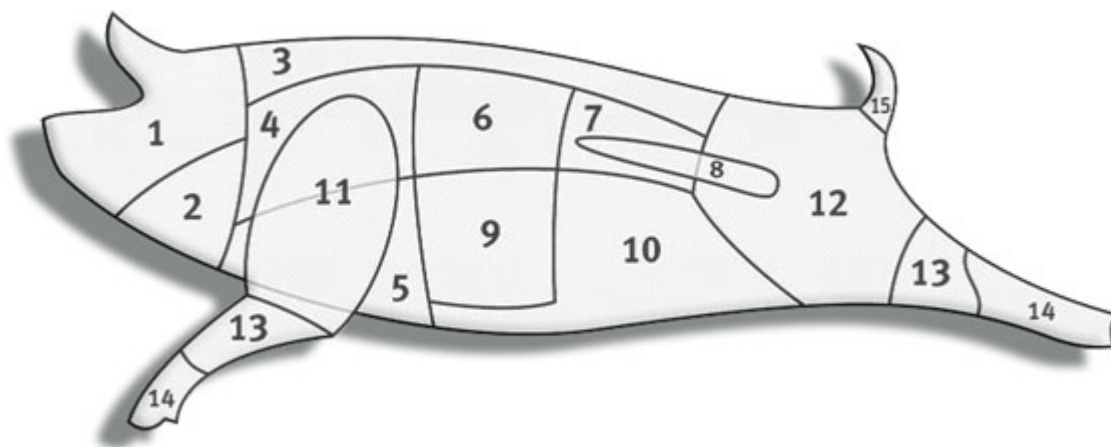
In **Deutschland** ist Schweinefleisch die Fleischsorte Nummer 1 mit dem höchsten pro Kopf Konsum. Während wir 2009 im Durchschnitt 8,5 kg Rindfleisch und 11 kg

Geflügelfleisch verzehrt haben, lag der Verbrauch von Schweinefleisch bei 39 kg pro Kopf pro Jahr. Auch andere europäische Länder wie Österreich, Spanien und Dänemark essen in etwa dieselbe Menge Schweinefleisch. Im Jahre 1987 lag der Schweineverbrauch schon einmal bei 62 kg pro Kopf, ging dann aber aufgrund öffentlicher Diskussionen über gesundheitliche Folgen, die Schweinepest etc. zurück.

Der Grund warum Schweinefleisch generell mehr verzehrt wird ist der Preis. Schweinefleisch kann günstiger angeboten werden als Rindfleisch, da die Schweinemast weniger lange dauert und pro kg Fleisch weniger Futter verfüttert werden muss.

Im **Islam** und im **Judentum** wird der Konsum von Schweinefleisch von der Religion verboten. Das Schwein wird hier als unreines Tier angesehen.

### Teilstücke beim Schwein



- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. Kopf                   | 9. Bauch   |
| 2. Backe                  | 10. Bauchlappen                                      |
| 3. Rückenspeck            | 11. Schulter   |
| 4. Nacken                 | 12. Schinken (Ober- und Unterschale, Hüfte und Nuss) |
| 5. Dicke Rippe            | 13. Eisbein  |
| 6. Kotelett vom Stiel     | 14. Fuß  |
| 7. Kotelett von der Lende | 15. Schwanz  |
| 8. Filet                  |  |

Die einzelnen Teile können regional unterschiedlich benannt werden, die Unterteilung wird mit der og. Darstellung jedoch jedem deutlich.

### Schweinemast

Aufgrund der sehr hohen Nachfrage findet die Schweinemast inzwischen zum Großteil in vollautomatisierten Massentierhaltungen statt. In diesen Einrichtungen werden bis zu 10.000 Schweine gehalten.

Ein Mastschwein wird mit ca. 100 kg Lebendgewicht geschlachtet. Je nach Region wird der benötigte Fleisch mehr oder weniger aus dem Ausland importiert. Hier spielen Faktoren wie landwirtschaftliche Struktur und die Beschaffung von Futtermitteln für eine Mast eine Rolle. Generell kämpfen inländische Produzenten im Markt um entsprechende

Nachfrage. Diese versuchen Sie über Einrichtungen wie besondere Qualitätssiegel aufrechtzuerhalten.

Mit der Siegel-Kennzeichnung wird eine durchgängige Qualitätssicherung von der Aufzucht bis zum Angebot im Supermarkt oder beim Metzger nachgewiesen.



### Vom Ferkel zum Schwein

Eine Muttersau ist etwa 2,2 mal pro Jahr für ca. 115 Tage schwanger und bringt pro Wurf ca. 10 – 12 Ferkel mit einem Gewicht von ca. 1 – 1,5 kg zur Welt. In den ersten 4 – 5 Wochen benötigen die Ferkel viel Wärme. Als Schutz vor Verletzungen werden häufig die Schwänze gekürzt und die Eckzähne abgeschliffen. Männliche Ferkel werden kastriert da das Fleisch der Eber ansonsten einen starken Geschlechtsgeruch mitbringt. Neben dem Säugen werden die Ferkel ab der 2. Lebenswoche auch gefüttert. Nach 4 – 5 Wochen kommen die Ferkel in den sog. Aufzuchtstall. Dort werden Sie gehalten bis Sie ca. 25 kg auf die Waage bringen. Einige Tiere werden aussortiert, um Sie für die Züchtung zu verwenden. Die anderen Schweine werden an die Mast überführt wo Sie in knapp 4 Monaten von 25 – 30 auf 100 kg gemästet werden. Pro kg Fleisch benötigt man etwa 3 kg Futtermittel.

**Was hier im Rahmen der Schweinemast dargestellt wird, ist einer der hartnäckigsten Mythen im Bodybuilding.**

#### **Die These**

*SÜBSTOFFE LASSEN DEN INSULINSPIEGEL STEIGEN UND STEIGERN SO DEN APPETIT*

Angeblich sorgt der süße Geschmack des Süßstoffs für eine vorsorgliche Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse, da der Körper das Eintreffen von Glucose im Blut erwartet. Da die Glucose ausbleibt, das Insulin aber trotzdem in das Blut abgegeben wurde, sinkt der Blutzucker in einen kritischen Bereich und signalisiert dem Gehirn das Glucose benötigt wird. Die Folge ist das Auftreten von Heißhunger.

#### **Die Wahrheit**

Der angenommene Zusammenhang zwischen süßem Geschmack und Insulinproduktion ist ein Mythos. Aus der Bauchspeicheldrüse wird Insulin lediglich produziert und ans Blut abgegeben wenn der Blutzuckerspiegel erhöht ist. Dies ist bei der Verwendung von Süßstoffen nicht der Fall.

In Wirklichkeit ist das Schwein sogar nicht einmal fähig, für uns gängige Süßstoffe (z.B. Cyclamat) wahrzunehmen, da die Geschmacksknospen andere Eigenschaften aufweisen. Lediglich Saccharin empfinden Mensch und Schwein gemeinsam als süß im

Geschmack. Saccharin wird dem Futter von Ferkeln zugesetzt um den bitteren Geschmack des Futters im Vergleich zur Muttermilch etwas auszugleichen. Der Süßstoff dient hier also der Akzeptanz des Futters und nicht der Mast.

## **Süßstoffe werden also nicht zur eigentlichen Mast eingesetzt und erhöhen auch nicht die Insulinproduktion oder den Appetit**

### **Zubereitung**

Schweinefleisch kann auf unterschiedlichste Weise zubereitet werden. Man kann es am Stück oder in Teilen zubereiten. Man kann es braten, grillen, backen oder aber auch kalt als Schinken verzehren.

Der Kopf eines Schweins eignet sich zur Herstellung von Sülze, Wurst oder als Einlage für Eintöpfe. Koteletts können gebraten, gekocht oder gegrillt werden. Der Kamm eignet sich für Steaks, Braten, Kasseler, Hackfleisch und Gulasch. Das Schulterfleisch dient der Zubereitung von Gulasch, Hackfleisch und Braten. Bauchfleisch eignet sich als Wellfleisch, zur Speckzubereitung oder als Rippchen. Aus der Keule lassen sich Schnitzel, Schinkenbraten oder Rouladen zubereiten. Der Bauchlappen wird meist verwurstet.

### **Pökeln – Fleischbehandlung mit Nachteilen**

Um die Haltbarkeit von Fleisch zu verlängern gibt es das Verfahren des **Pökeln**. Das Fleisch wird dabei mit speziellem Pökelsalz behandelt, welches aus Kochsalz und Nitrit besteht.

Die verlängerte Haltbarkeit erreicht man beim Pökeln durch den Entzug von Flüssigkeit.

Beim Pökeln verbindet sich außerdem Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) mit dem Nitrit und wird so unempfindlicher gegen Hitze und Sauerstoff. Dies führt auch dazu dass das Fleisch seine typisch rote Farbe erhält. Dieser Vorgang wird Umröten genannt.

### **Pökelfverfahren**

#### **Trockenpökeln**

Bei diesem Verfahren wird das Fleisch mit Pökelsalz eingerieben. Nach 4 – 8 Wochen ist das Fleisch relativ trocken und haltbar.

#### **Nasspökeln**

Bei diesem Verfahren wird das Fleisch in eine Salzlake gelegt. Nach 3-4 Wochen ist es saftig gepökelt aber nicht solange haltbar wie bei der trockenen Pökellung

#### **Schnellpökeln**

Bei diesem Verfahren wird die Salzlake direkt in die Muskeln und Adern gespritzt. Nach 2 – 3 Wochen ist das Fleisch bereits fertig behandelt.

### **Nachteil des Pökeln**

Beim Pökeln gehen neben Flüssigkeit auch Eiweiß und Mineralstoffe verloren

### **Gesundheitliche Bedenken bei Nitrit?**

In Tierstudien wurde gezeigt das Nitrit im Körper zu krebserregenden N-Nitrosaminen mutiert. Diese Studien gaben Anlass zu Diskussionen inwieweit gepökelttes Fleisch gesundheitlich schädlich ist.

Tatsächlich scheint es so, dass die Menge über gepökelte Fleischerzeugnisse aufgenommenen Nitrits nur einen kleinen Teil der Gesamtaufnahme darstellt und daher bei normalen Aufnahmemengen keine negativen Auswirkungen zu befürchten sind. Es ist zudem unklar ob die an Tieren gezeigten Auswirkungen auch auf den Menschen zutreffen. Auch werden dem Nitrit neben o.g. Eigenschaft auch positive Auswirkungen den Magen betreffend zugesprochen. Neben einer antimikrobiellen Wirkung verbessern sich die Schleimbildung und die Blutzirkulation, was der Magengesundheit förderlich ist.

**In Punkto Gesundheit scheint gepökelttes Fleisch also unbedenklich zu sein.**

**Die Verluste an Proteinen, Mineralstoffen sowie die zusätzlich erhöhte Natriumaufnahme sprechen besonders im Sport eher gegen den Verzehr von gepökelttem Fleisch.**

### **Die große Schweinefleisch-Verschwörung**

Über keiner Fleischsorte liegt ein ähnlich dunkler Schleier wie über dem Schweinefleisch. Unterschiedlichste Ärzte, Ernährungswissenschaftler oder Institutionen veröffentlichen Theorien darüber, dass Schweinefleisch den Menschen krank macht, ja sogar umbringt.

**Im Folgenden Text möchte ich den Lesern diese Verschwörungs-Theorie beschreiben:**

#### Allgemein

Schweinefleisch wird als sog. Homotoxin (Menschengift) beschrieben. Homotoxine sorgen im Körper für Abwehrreaktionen und verursachen Krankheiten. Die Minderwertigkeit des Fleisches resultiert aus der Mast und der Stressbelastung der Tiere. Schweinefleisch kann nicht über die üblichen Entgiftungsventile wie Urin, Atemluft, Darm und Haut entgiftet werden, da es zu viele schädliche Substanzen enthält. Es kann nur über krankhafte Ventile (Entzündungen) ausgeschieden werden. Bereits der Verzehr kleiner Mengen Schweinefleisch gilt als bedenklich und schädlich.

#### Besondere Belastungen durch Schweinefleisch

##### *Intrazelluläres Fett und Cholesterin*

Nur in Schweinefleisch ist angeblich intrazelluläres Fett enthalten. Dieses Fett ist nicht sichtbar und sorgt für einen extrem hohen Fettgehalt, welcher schnell zu Adipositas und Ablagerungen im Bindegewebe führt. Ein hoher Anteil tierisches Fett bringt auch einen hohen Cholesterinanteil mit sich. Eine Überschwemmung des Körpers mit Cholesterin

fördert Arteriosklerose, Herzinfarkte und verursacht zudem Durchblutungsstörungen der Koronargefäße.

### *Mukopolysaccharide*

In Schweinefleisch ist eine besonders schwefelreiche Bindegewebssubstanz namens Mukopolysaccharide enthalten. Diese Verbindungen lagern sich in menschlichen Sehnen, Bändern und Knorpeln ab und reduzieren so deren Widerstandsfähigkeit. Je mehr Schwefel im Knorpel, desto schlechter seine Widerstandsfähigkeit.

### *Wachstumshormon*

In Schweinefleisch sind außerordentlich hohe Mengen Wachstumshormon enthalten. Dieses führt zu Entzündungen, vermehrtem Wachstum von Krebszellen und Gewebsaufreibungen. In hohen Mengen ist sogar eine Akromegalie (Gigantenwachstum) möglich.

### *Histamin und Juckreiz*

Das im Schweinefleisch enthaltene Histamin sorgt für Entzündungen die sich im Anfangsstadium als Juckreiz manifestieren. Das Resultat kann die Ausbildung von Neurodermitis, Nesselfieber, Venenentzündungen, Abszessen und Hautentzündungen sein.

### *Viren und Sporen*

Im Schweineblut befinden sich viele Sporen bildende Blutfaktoren. Ist das Schwein mit dem Grippevirus infiziert gewesen, so kann dieser während der Lagerung im Schweinefleisch überleben. Bei der Wurstverarbeitung ist er dann Teil des Lebensmittels.

### *Suchtpotential*

Wer sich an den Konsum von Schweinefleisch gewöhnt hat reagiert bei Entzug mit gewissen Suchterscheinungen

## **Fazit**

Schweinefleisch führt zu Adipositas, Arteriosklerose und Herzinfarkt. Es verschlechtert das passive Bewegungssystem und kann sogar Arthrose ausbilden. Möglich ist auch eine Übertragung von Viren welche im Fleisch enthalten sind. Die Verfasser dieser Theorie fordern ein strenges Verbot gegen den Verzehr von Schweinefleisch.

## **Persönliche Beurteilung**

Derartig verheerende Folgen alleine ausgelöst durch den Verzehr bereits kleiner Mengen an Schweinefleisch kann ich mir persönlich eher weniger vorstellen. Es mag durchaus gesundheitlich attraktivere Lebensmittel als das Schweinefleisch geben, man sollte

jedoch solchen Verschwörungs-Theorien nicht die volle absolute Aufmerksamkeit schenken. Für Adipositas und sonstige Stoffwechselerkrankungen gibt es meiner Meinung nach weitaus gewichtigere Schuldige, welche eher auf die Klagebank gehören, wie z.B. HFCS.

Der Anteil Cholesterin und Gesamtfett ist beim Schweinefleisch wohl etwas höher als bei anderen Fleischsorten, jedoch nicht in einem Maße, welcher bereits beim Verzehr kleiner Mengen zu Buche schlagen würde. Auch beim Histamingehalt unterscheidet sich Schweinefleisch nicht übergroß von anderen Fleischsorten. 100 gr Schweinefleisch enthalten zwischen 0 und 4,5 mg Histamin. Hühnerfleisch liegt bei 0 – 12 mg und Rindfleisch bei 0-0,9 mg. Insgesamt ist interessant zu wissen dass derartige Theorien existieren. Seinen Schweinefleischkonsum aufgrund dieser Ausführungen zu stoppen ist wohl etwas über das Ziel hinausgeschossen.

### **Schweinefleisch – Analyse und Vergleich mit anderen Fleischsorten**

Nachdem wir uns nun mit allgemeinen Informationen zum Thema Schweinefleisch und der großen Verschwörung um dieses Lebensmittel beschäftigt haben, ist es an der Zeit sich um die Fakten zu kümmern.

#### **Analyse Schweinefleisch**

\* am Beispiel Steakfleisch



<b>Vitamine</b>	
Vitamin A	9 µg/100g
Vitamin B1	820 µg/100g
Vitamin B2	200 µg/100g
Vitamin B3	4300 µg/100g
Vitamin B5	530 µg/100g
Vitamin B6	560 µg/100g
Vitamin B7	5 µg/100g
Vitamin B9	0 µg/100g
Vitamin B12	2 µg/100g
Vitamin C	0 µg/100g
Vitamin D	0 µg/100g
Vitamin E	4300 µg/100g

<b>Mengenelemente</b>	
Natrium	65 mg/100g
Kalium	320 mg/100g
Calcium	11 mg/100g
Magnesium	60 mg/100g
Phosphor	150 mg/100g
Schwefel	193 mg/100g

<b>Spurenelemente</b>	
Chlor	69 mg/100g
Eisen	1800 µg/100g
Zink	1390 µg/100g
Kupfer	53 µg/100g
Mangan	60 µg/100g
Fluor	50 µg/100g
Iod	1 µg/100g

<b>Aminosäuren</b>	
Isoleucin	994 mg/100g
Leucin	1512 mg/100g
Lysin	1836 mg/100g
Methionin	540 mg/100g
Cystein	259 mg/100g
Phenylalanin	864 mg/100g
Tyrosin	778 mg/100g
Treonin	950 mg/100g
Tryptophan	238 mg/100g
Valin	1102 mg/100g
Arginin	1274 mg/100g
Histidin	734 mg/100g
<b>essentielle AS</b>	<b>11081 mg/100g</b>
Alanin	1188 mg/100g
Asparaginsäure	1987 mg/100g
Glutaminsäure	3456 mg/100g
Glycin	1123 mg/100g
Prolin	972 mg/100g
Serin	929 mg/100g
<b>nichtessentielle AS</b>	<b>9655 mg/100g</b>

<b>Fettsäuren</b>	
Gesättigte	1807 mg/100g
Einfache ungesättigte	2345 mg/100g
Mehrfach ungesättigte	534 mg/100g
<b>Mehrfach ungesättigt</b>	
Linolensäure (O3)	47 mg/100g
Linolsäure (O6)	384 mg/100g
Eicosadiensäure (O6)	28 mg/100g
Arachidonsäure (O6)	66 mg/100g

<b>Sonstige Angaben</b>	
Cholesterin	60 mg/100g
biol. Wertigkeit	76 %
Gesamt-Kochsalz	114 mg/100g
Harnsäure	150 mg/100g
Purin-N	50 mg/100g

#### **Vitamine**

Betrachtet man die Analyse der **Vitamine** eines durchschnittlichen Teils Schweinefleisch und vergleicht dies mit den Werten beispielsweise einer Pute so muss man leider feststellen, dass Schweinefleisch hier weniger zu bieten hat. Wenn überhaupt sind nur die Werte an Vitamin E und Vitamin B1 erwähnenswert.

## **In Bezug auf den Vitamingehalt hat Schweinefleisch leider nicht sehr viel zu bieten**

### **Mengenelemente**

Auch bei den **Mengenelementen** schneidet Schweinefleisch im Vergleich zu anderen Fleischsorten nicht besonders gut ab. Am ehesten erwähnenswert ist der Gehalt an Magnesium. 100gr Schweinefleisch decken etwa 1/6 des täglichen Bedarfs. Bei den sonstigen Mengenelementen hat man keinen Vorteil vom Verzehr eines Stückes Schweinefleisch.

## **Kein Pluspunkt bei den Mengenelementen für Schweinefleisch**

### **Spurenelemente**

Leider zeigt sich das gleiche Bild auch bei den Spurenelementen. Beim hauptsächlich in Fleisch enthaltenem Zink und Eisen hat man die gleichen bzw. sogar höhere Aufnahmewerte beim Verzehr von 100gr. Fleisch der Pute oder vom Rind.

## **Kein Pluspunkt bei den Spurenelementen für Schweinefleisch**

### **Aminosäuren**

In Punkto **Aminosäuren** kann sich Schweinefleisch mit einer biologischen Wertigkeit von 76 zwischen Geflügel mit einer BW von 70 und Rindfleisch mit einer BW von 78 platzieren. Insgesamt besitzt Schweinefleisch leicht höhere Anteile an BCAA und sonstigen essentiellen Aminosäuren als Geflügelfleisch. Etwas niedriger ist sein Anteil im Vergleich zu Rindfleisch. Der Anteil **Glutamin** auf 100gr ist beim Schweinefleisch jedoch höher als bei anderen gängigen Fleischsorten.

## **Gute biologische Wertigkeit und hoher Anteil an Glutamin machen Schweinefleisch zu einem potenten Eiweißlieferant**

### **Fettsäuren**

Bei der Betrachtung der **Fettsäuren** zeigen sich moderate Mengen gesättigter und einfach ungesättigter Fettsäuren, gepaart mit einem deutlich niedrigeren Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Bilanz ist der von Rindfleisch ähnlich und der Bilanz von Geflügel (Pute und Hühnchen) unterlegen.

Die Anteile verschiedener mehrfach ungesättigter Fettsäuren zeigt einen klaren **Omega 6** Überhang der sogar noch etwas ausgeprägter ist als beim Rindfleisch und der Analyse von Pute wiederum klar unterlegen ist.

## In punkto Fettsäuren wäre Geflügelfleisch von der Pute oder dem Hühnchen dem Schweinefleisch vorzuziehen

### Cholesterin

Beim Cholesterinwert war ich bei der Durchsicht der Analysen selbst verwundert. Entgegen der Meinung des Volksmundes ist Schweinefleisch keinesfalls eine Cholesterinbombe. Mit 60mg/100g ist das Schwein (Steakfleisch) die cholesterinärmste Fleischsorte. Geflügel liefert im Durchschnitt etwa 75mg/100gr, Rindfleisch liegt bei etwa 70mg/100gr.

## Unerwarteter Pluspunkt für mageres Schweinefleisch aufgrund niedriger Cholesterinwerte

### Harnsäure und Purinwerte

Bei den Purinwerten und der daraus entstehenden Harnsäure liefern uns alle 3 Fleischsorten in etwa die gleichen Mengen. Fleisch der Rinderlende liefert z.B. 110mg Harnsäure und 37mg Purin je 100gr. Spitzenreiter beim Geflügel ist das Putenfleisch mit 170mg Harnsäure und 57mg Purin. Steakfleisch vom Schweinefleisch liegt mit 150mg Harnsäure und 50mg Purin hier im Mittelfeld

## Schweinefleisch enthält im Vergleich mit anderen Fleischsorten keine erhöhten Harnsäurewerte. Es belegt eher das Mittelfeld

### Schweinefleisch – Der Zubereitungsvergleich

Die Werte aus og. Analyse stammen von einem rohen Stück Steakfleisch. Je nach Zubereitungsart ändern sich vor allem die Werte der Makronährstoffe nochmals erheblich

#### Vergleich Zubereitungen Schwein

		Schnitzel	Steak	Filet	Braten	Schinken
Energie	kcal/100g	107	133	107	161	186
Wasser	ml/100g	74,7	72,1	74,8	69,8	62,9
Eiweiß	g/100g	22,2	21,6	22	20,4	16,2
Fett	g/100g	1,9	5,15	2	8,8	13,1
Kohlenhydrate	g/100g	0	0	0	0	0,9

### Kalorien und Fettanteil

Abhängig vom üblicherweise zur Zubereitung verwendeten Fleischteil sind Schweineschnitzel und Filet am energie- und fettärmsten. Der Fettgehalt ist vergleichbar mit einem mageren Stück Rinderhüfte und sogar fettärmer als ein Stück Rinderfilet.

Da man bei der Zubereitung eines Schweinesteaks eher ein durchwachenes Stück Fleisch verwendet, schlägt dies auch mit entsprechend höherem Gehalt an Kalorien und Fett zu buche.

Den höchsten Brennwert und Anteil an Fettsäuren liefern uns Schweinebraten und Schweineschinken. Beide Varianten sollten aus der Sporternährung eher verbannt werden

## **Richtig ausgewählt kann auch Schweinefleisch eine magere Proteinquelle darstellen.**

### **Proteinanteil**

Hier gibt es eigentlich nur einen klaren Verlierer. Wie oben bereits erläutert wurde, entzieht pökeln dem Fleisch nicht nur Wasser sondern auch **Protein**. 100 gr gepökelter Schinken enthalten so zwischen 6 und 8 g weniger Protein als alle anderen Zubereitungsarten

### **Zusammenfassung**

## **In punkto Protein- und Minerstoffanteil sollte man Schinken als Zubereitungsart eher meiden.**

### **Schweinefleisch**

Für die Grundversorgung der Bevölkerung mit Fleisch ist Schweinefleisch definitiv attraktiv, da es günstiger herzustellen ist als andere Fleischsorten wie z.B. Rindfleisch. Ernährungsphysiologisch gesehen muss man dem Schweinefleisch zugestehen, dass es nicht derart schlechte Eigenschaften hat wie vielerorts dargestellt wird. Verschwörungstheorien basieren teilweise auf überzogenen Thesen, welche sich bei genauer Betrachtung als teilweise sogar unwahr herausstellen. Andererseits weist Schweinefleisch auch keinerlei Vorteile im Vergleich zu anderen gängigen Fleischsorten auf.

### **Fazit**

Es ist nicht schädlich gelegentlich auch zum Schwein als **Proteinquelle** zu greifen. Grundsätzlich bieten uns jedoch andere Fleischsorten bessere Eigenschaften

### **Welches Fleisch für Bodybuilding?**

Für den Bodybuilder stellt sich abschließend nun die Frage, welches Fleisch für welchen Zweck zum Einsatz kommen sollte?

### **Aufbau**

Meine Empfehlung dahin, Rindfleisch zu einem festen Bestandteil der Ernährung zu Aufbauzwecken zu machen. Es zur Deckung des Bedarfs an gesättigten Fetten neben fettärmerem Hüft- und Filetfleisch auch einmal ein etwas fetteres Stück Schulter oder sogar eine Portion Rinderhackfleisch sein, sofern es mit den richtigen Lebensmitteln (Makronährstoffen) und zur richtigen Tageszeit gegessen wird. Gute Versorgung mit bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und zusätzliches Creatin schaffen ein optimales Milieu zum Muskelaufbau. Aufgrund der außerordentlich positiven Fettsäureverteilung und des hohen Anteils an Omega 3 Fettsäuren halt ich auch die Putenkeule für hervorragend geeignet.

## **Diät**

In der Diät eignet sich besonders Brustfleisch von der Pute und dem Hühnchen aufgrund seines niedrigen Fettgehalts als Proteinquelle. Eine gute Aminosäureversorgung bei niedriger Kaloriendichte aufgrund des hohen Wasseranteils, bietet alles was in der Diät von Vorteil ist. Auch mageres Rindfleisch kann durchaus einen Platz in einem hypokalorischen Ernährungsplan einnehmen. Bzgl. Ihres Kohlehydratgehalts eignen sich theoretisch alle Fleischsorten für den Einsatz in **Low**- oder No-Carb-Diäten.

Schweinefleisch schließe ich zum gelegentlichen Verzehr nicht komplett aus, es liefert jedoch keine Vorteile gegenüber anderen Fleischsorten und ist daher auch nicht Teil meiner vorrangigen Empfehlung.

## **Gesundheit**

Fleischgegner führen Nachteile wie Arteriosklerose durch Cholesterine, Gicht durch Harnsäure, erhöhtes Krebsrisiko durch Nitrit und Entzündungen durch Histamine an um Ihre Stellung zu begründen und den Fleischkonsum schlecht zu machen. In den seltensten Fällen jedoch wird ein gesunder Mensch alleine durch moderaten Fleischkonsum og. Krankheiten erleiden. Es gibt deutlich größere Ernährungssünden und sonstige Fehler im Lebensstil wie z.B. Bewegungsmangel die unsere moderne Zivilisation krank und gebrechlich machen.

Wir sollten uns daher von derartigen Theorien nicht einschüchtern lassen und die vielfältigen Vorteile von Fleisch gewinnbringend für unseren Sport einsetzen.

Ich hoffe mit meinem 4-Teiler allen Lesern einen guten Einblick in das Thema Fleisch verschafft zu haben. Ich für meinen Teil konnte aus den Recherchen zum Thema einige neue Informationen herausziehen die mich für künftige Betreuungen und meine eigene Ernährung wieder ein Stück weiter gebracht haben.

Dies wünsche ich auch allen Lesern und verbleibe bis zum nächsten BLOG.

Sportliche Grüße

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

.

::

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6

**Tags: Fleisch, Schweinefleisch**

## **Schreibe einen Kommentar**

Du musst **eingeloggt sein** um einen Kommentar zu schreiben