



Krankheiten vorbeugen mit Naturfleisch

Gesund durch richtiges Essen

Fleisch ist besser als sein Ruf

Ausgabe für Patienten und gesundheitsbewusste Geniesser



Gesund durch richtiges Essen

Fleisch ist besser als sein Ruf

Herausgegeben von
AlpenHirt AG, Obergass 1
CH-7414 Fürstenuau

Die Ausgangslage

Immer wieder liest man, dass Fleisch krank macht und es zudem schlecht für die Umwelt sei. Wir möchten in dieser Broschüre zeigen, dass das so nicht ganz richtig ist. Viele der Aussagen mögen auf industriell hergestelltes Fleisch zutreffen, jedoch nicht auf Naturfleisch.

Leider wird in den Medien oftmals diese Unterscheidung nicht gemacht und daher ist der Ruf von Fleisch im Allgemeinen unter Beschuss geraten. Dabei können Sie mit Naturfleisch Krankheiten sogar nachhaltig vorbeugen.

Wir geben Ihnen hierzu alle Informationen und wissenschaftlich belegten Quellen an die Hand, um sich endlich ein eigenes, ein differenziertes Bild von Fleisch machen zu können. Schauen Sie sich die Vorteile von Naturfleisch an und welchen Einfluss es auf Ihre Gesundheit haben kann.



Auf einen Blick

Grundsätzlich stellt schon eine kleine Portion (100 g frisch; 50 g getrocknet) Weidefleisch eine wichtige Quelle von Proteinen (20 % der empfohlenen täglichen Aufnahme – auch RDI genannt), einfach ungesättigten Fettsäuren, den Vitaminen B2, B3, B12 und den Mineralstoffen Eisen, Phosphor und Zink dar.

Ausserdem ist Naturfleisch eine gute Quelle (10–19 % RDI) von Vitamin B6 sowie dem Mineralstoff Kalium. Überdies ist es eine Komplementärquelle (5–9 % RDI) von Omega-3-Fettsäuren (PUFA – mehrfach ungesättigte Fettsäuren), sowie für das Vitamin B9 und die Mineralstoffe Kupfer, Magnesium und Selen. [1]



Inhaltsverzeichnis

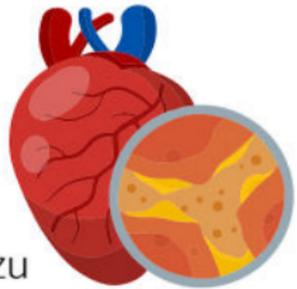
1. Herz-Kreislauf & Cholesterin
2. Leistung & Gesundheit im Alter
3. Entzündungen: Magen-Darm-Trakt
& Rheuma
4. Blutzucker & Diabetes
5. Verträglichkeit & Allergien
6. Alphhirt spielt beim Thema
Naturfleisch eine Vorreiterrolle
7. Quellen



Herz-Kreislauf & Cholesterin

Im Vergleich zu Fleisch aus industrieller Mast enthält Naturfleisch deutlich weniger Fett, nämlich nur rund halb so viel. Dabei punktet Naturfleisch nicht nur in der Menge, sondern auch bei der Qualität dieses Fettes, da die Zusammensetzung (also das Fettsäuremuster) im Naturfleisch für den menschlichen Organismus deutlich besser ist.

So weist Naturfleisch ein optimales, empfohlenes Verhältnis von mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu gesättigten Fettsäuren auf. [2]



Naturfleisch ist besonders arm an Trans-Fettsäuren, deren erhöhter Verzehr zu Atherosklerose und anderen Krankheiten führen kann. Im Gegenteil enthält Naturfleisch deutlich mehr Vaccensäure als Industriefleisch. Vaccensäure und deren metabolische Zwischenprodukte verringern das Risiko der Atherosklerose. [3]

Was sind eigentlich Fettsäuren?

Eine Fettsäure ist eine lange Kohlenwasserstoffkette. Wenn mindestens eine C-C-Doppelbindung vorliegt, wird diese Fettsäure als ungesättigt klassifiziert. Im Gegensatz dazu wird eine lange Kohlenwasserstoffkette, die nur aus Einfachbindungen besteht, als gesättigte Fettsäure bezeichnet.

Ungesättigte Fettsäuren sind in der Lage, weitere Wasserstoffatome aufzunehmen. Sie werden weiterhin in einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren kategorisiert. Ungesättigte Fettsäuren sind unter anderem Vaccensäure, Linolsäure und alpha-Linolensäure.

Besonders reich an ungesättigten Fettsäuren sind Fischöle, Walnüsse, Flachs, Avocados, Olivenöl und auch Naturfleisch. Ungesättigte Fette erhöhen das HDL (gutes Cholesterin) HDL und verringern das LDL (schlechtes Cholesterin).



Durch die Tatsache, dass ungesättigte Fettsäuren eher flüssig sind als fest, bleiben unsere Arterien flexibler und die Gefahr für Atherosklerose sinkt.

Weide- und Naturfleisch enthält (im Gegensatz zu mit Konzentraten bzw. Getreide und Ölsaaten wie Soja gefütterten, in industrieller Intensivmast gehaltenen Rindern) [4]:



- 50 % weniger gesättigte Fettsäuren
- 100 % mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Dabei sind weniger n-6 enthalten, aber deutlich mehr n-3 Fettsäuren als in Fleisch aus Intensivmast
- 300 % mehr konjugierte Linolsäure (CLA), ein potentes anti-Karzinogen (kann also Krebs vorbeugen) und deutlich mehr Vaccensäure

- Verhältnis n-6 zu n-3 Fettsäuren: 1.0 – 1.5
- 7-mal mehr β -Carotin, der Ausgangsstoff vom Vitamin A, das wichtig ist für die Sehkraft, die Knochendichte und die Zellteilung): insgesamt rund 100 Mikrogramm je 200 g Portion
- 4- bis 5-mal mehr Vitamin E: ein potentes Antioxidans, das präventiv gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten wirkt und erstaunlicherweise der Bildung von genau jenen Nitrosaminen im Darm vorbeugt, die in Industrieprodukten oft beigefügt werden: insgesamt rund 1 mg pro 200 g Portion.

Auch die gesättigten Fettsäuren in Weidefleisch sind gesundheitlich unbedenklich, da sie hauptsächlich aus Stearinsäure (18:0) bestehen, das einen neutralen Effekt auf das Cholesterin im Blut und keinen Effekt auf die LDL- und HDL-Blutwerte hat.[5]



Cholesterin

Der Cholesteringehalt in Rindfleisch steigt primär mit dem intramuskulären Fettgehalt.

Weidefleisch

Natur- und Weidefleisch ist deutlich fettärmer als Fleisch aus Intensivmast.

Weidefleisch kann daher auch hypercholesterinämischen Patienten empfohlen werden.

Alpohirt

Der Cholesteringehalt unterscheidet sich zwischen den verschiedenen Fleischsorten kaum (Rindfleisch 73 mg, Schweinefleisch 79 mg, Lamm 85 mg, Huhn 76 mg und Pute 83 mg je 100 g) – daher kann Rindfleisch auch hypercholesterinämischen Menschen empfohlen werden. Dazu kommt, dass der Cholesteringehalt im Rindfleisch primär mit dem intramuskulären Fettgehalt steigt und Weidefleisch bedeutend fettärmer ist als solches aus Intensivfütterung.

Was sind eigentlich essenzielle Fettsäuren?

Die beiden essenziellen (also lebensnotwendigen) Fettsäuren der menschlichen Ernährung sind die α -Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure und Linolsäure, eine Omega-6-Fettsäure. Ein gesundes Verhältnis von n-6 zu n-3 Fettsäuren in der menschlichen Ernährung wird auf etwa 1:1 bis 4:1 geschätzt.

Die westliche Diät führt jedoch meist zu einer deutlich überhöhten Aufnahme von n-6 Fettsäuren (in den USA: rund 11:1 bis 30:1).

Diese Dysbalance wird mit Gefässentzündungen und anderen Herz-Kreislauf-Risiken in Zusammenhang gebracht. Der Grund ist, dass sich die beiden Fettsäuren im Körper konkurrieren: Eine n-6 Fettsäure kann einer omega-3-Fettsäure somit quasi "den Platz wegnehmen"[6]



Leistung und Gesundheit im Alter



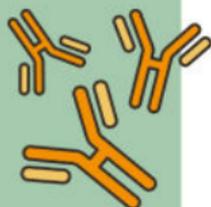
Naturfleisch bietet neben einer hohen Menge an Proteinen auch eine besonders hohe Qualität, da im Gegensatz zu den allermeisten pflanzlichen Eiweissquellen alle essenziellen und damit für den menschlichen Körper unverzichtbaren Aminosäuren enthalten sind.

Diese Aminosäuren kann der Mensch nicht selbst synthetisieren. Bei erhöhter körperlicher Tätigkeit im Beruf und beim Sport trägt der Verzehr von Proteinen zu einer optimalen Regeneration und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bei. Eiweisse sind unabdingbar für den Muskelaufbau. [7]

Auch zum Auffüllen leerer Mineralstoffspeicher nach dem Sport eignet sich Naturfleisch daher hervorragend.

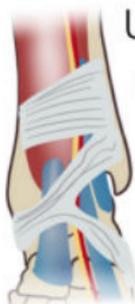
Was sind Proteine?

Proteine ist der Fachbegriff für Eiweisse. Der Begriff Protein stammt vom griechischen Wort Proton ab, was «das Erste, das Wichtigste» bedeutet. Eiweiss ist für den menschlichen Körper absolut notwendig. Unser Organismus verfügt über keinen Eiweisspeicher, daher muss Eiweiss ständig über die Nahrung aufgenommen werden.



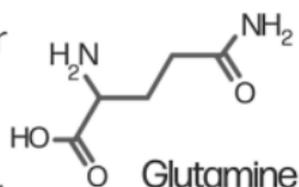
Eiweisse bestehen aus 20 verschiedenen Aminosäuren, von denen 9 essenziell sind. Essenzielle Aminosäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Ohne Proteine kein Leben.

Im Weiteren hilft der Konsum von Naturfleisch bei der konstanten Versorgung des Muskels mit Aminosäuren, da tierische Eiweisse langsamer und konstanter abgebaut werden als solche pflanzlichen



Ursprungs. Da Proteine lange satt machen, kann ihr Verzehr ein wichtiger Baustein einer kohlenhydratarmen Ernährung sein.

Rindfleisch und andere Lebensmittel tierischen Ursprungs erreichen laut Welternährungsorganisation (FAO) die besten DIAAS-Werte (Digestible Indispensable Amino Acid Score). Diese sind ein Indikator für die gute Verdaubarkeit der jeweiligen Proteine.



In ihnen sind alle essenziellen Aminosäuren abgedeckt und ihre Aufnahmefähigkeit im menschlichen Darm ist zudem am grössten. [8] Methionin, Tryptophan und Zystein sind zum Beispiel bei den meisten pflanzlichen Proteinquellen wie Soja (auch in Isolatform) die limitierenden Aminosäuren im Sinne der Proteinqualität.

Naturfleisch ist hinsichtlich der für den Menschen verfügbaren Nährstoffe eines der wertigsten und wertvollsten, kompletten Lebensmittel, das es gibt. [9]

Im Alter und bei Kleinkindern ist der Proteinbedarf erhöht [10] – Naturfleisch ist für diese Bevölkerungsgruppen daher eine ideale Möglichkeit, den Bedarf an Eiweissen, aber auch an Mineralstoffen und Vitaminen zu decken. Bei Frauen dient der hohe Eisengehalt ausserdem zur Vorbeugung und Behandlung von Eisenmangel.

Wozu brauchen wir Eisen?

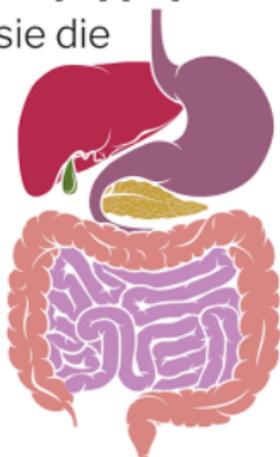
Das Spurenelement Eisen ist an sehr vielen wichtigen Vorgängen im Körper beteiligt, wie dem Sauerstofftransport im Blut, der Blutbildung und der Speicherung von Sauerstoff in der Muskulatur.

Frauen haben einen erhöhten Eisenbedarf. Dies ist auf die monatliche Regelblutung, Blutverluste bei der Geburt sowie einen erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft oder Stillzeit zurückzuführen.

Entzündungen: Magen-Darm-Trakt & Rheuma

Die im Naturfleisch enthaltenen essenziellen n-3 Fettsäuren und ihre Stoffwechselprodukte spielen eine wichtige Rolle bei der Prävention von Atherosklerose, Herzinfarkten, Depression und Krebs. [11] [12]

Ausserdem senken sie die Entzündungswerte bei rheumatoider Arthritis. [13] [14]



Weidefleisch kann bei der menschlichen Ernährung eine wichtige Quelle für essenzielle n-3 Fettsäuren sein. Ähnliche präventive Effekte bezüglich Karzinogenen, Atherosklerose und Diabetes werden den CLA (konjugierte Linolsäure) zugeschrieben, die im Fettgewebe von Weidefleisch durch die Grasfütterung der Kühe dreimal so hoch sind wie im Industriefleisch.



Was sind Karzinogene?

Karzinogene sind Stoffe, die Krebs verursachen oder auslösen können. Hierzu zählen Nitritpökelsalz, Tabak, Acetaldehyd, Benzol oder Arsen.

Blutzucker & Diabetes

In Naturfleisch ist im Vergleich zu vielen Industrieprodukten kein Zucker enthalten. Deshalb trägt sein Verzehr zu einer Ernährung bei, die den

Insulinspiegel nicht negativ beeinflusst und daher auch keine Insulinresistenz zur Folge hat.



Im Gegenteil stabilisiert der Verzehr von Naturfleisch den Blutzuckerspiegel sogar. Dadurch werden weniger «Crashes», also das Abfallen der subjektiv empfundenen Energie und Frische über den Tag hinweg, erlebt. [15]



Verträglichkeit & Allergien

Naturfleisch wird vollkommen ohne Zusätze hergestellt. Bei der Produktion wird auf Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Stabilisatoren, Pökelsalz, Zucker und andere Zusätze verzichtet. Allergiker vertragen daher Natur- und Weidefleisch besser als industriell hergestelltes Fleisch mit seinen oft sehr vielen Zusätzen. In Weidefleisch ist von Natur aus kein bekanntes Allergen enthalten.

Alpahirt spielt beim Thema Naturfleisch eine Vorreiterrolle



Da Alpahirt bei seinen Produkten auf das Räuchern oder anderweitige Verarbeitungsschritte wie das Erhitzen verzichtet, ist das Alpahirt-Naturfleisch besonders bekömmlich. Ausserdem setzt Alpahirt bewusst keine industriellen Helferlein wie Pökelsalz, Farbstoffe und Co. ein, weshalb das naturbelassene Trockenfleisch von Alpahirt auch für Allergiker bestens geeignet ist.

Alpahirt steht für Naturfleisch aus Graubünden, das Sie guten Gewissens geniessen können. Das Unternehmen mit seinem Gründer und Macher, Adrian Hirt, fördert eine wesensgerechte Tierhaltung und arbeitet eng mit regionalen Landwirten zusammen, die dieselben Werte teilen.

Bei Alphhirt stehen Natürlichkeit und Gesundheit an erster Stelle. Hier wird exklusiv Weidefleisch von Tieren verarbeitet, die in ihrem Leben nur Gräser, Heu und Kräuter gefressen haben. Die Produkte tragen daher nicht nur zu einer regenerativen Ernährungswirtschaft bei – sie wirken sich auf vielerlei Art auch positiv auf Ihre physische Gesundheit aus.

Weitere Informationen erhalten Sie unter alphhirt.ch.



Wissenschaftlicher Mitarbeiter bei
Alphhirt

Vinzenz Hahl (28), BSc in Gastronomic
Sciences an der Università di Scienze
Gastronomiche in Bra, Italien
MSc in Preneurship for Regenerative
Food Systems an der ZHAW in
Wädenswil

Quellen

- [1] Lee, M. R. F., McAuliffe, G. A., Tweed, J. K. S., Griffith, B. A., Morgan, S. A., Rivero, M. J., Harris, P., Takahashi, T., & Cardenas, L. (2021). Nutritional value of suckler beef from temperate pasture systems. *Animal*, 15(7), 100257.
<https://doi.org/10.1016/j.animal.2021.100257>
- [2] Aldai, N., Dugan, M. E. R., Kramer, J. K. G., Martínez, A., López-Campos, O., Mantecón, A. R., & Osoro, K. (2011). Length of concentrate finishing affects the fatty acid composition of grass-fed and genetically lean beef: An emphasis on trans-18:1 and conjugated linoleic acid profiles. *Animal: An International Journal of Animal Bioscience*, 5(10), 1643–1652.
<https://doi.org/10.1017/S1751731111000607>
- [3] Bauchart, D., Roy, A., Lorenz, S., Chardigny, J.-M., Ferlay, A., Gruffat, D., Sébédio, J.-L., Chilliard, Y., & Durand, D. (2007). Butters varying in trans 18:1 and cis-9,trans-11 conjugated linoleic acid modify plasma lipoproteins in the hypercholesterolemic rabbit. *Lipids*, 42(2), 123–133. <https://doi.org/10.1007/s11745-006-3018-0>
- [4] Cama-Moncunill, R., Moloney, A. P., Röhrle, F. T., Luciano, G., & Monahan, F. J. (2021). Canonical discriminant analysis of the fatty acid profile of muscle to authenticate beef from grass-fed and other beef production systems: Model development and validation. *Food Control*, 122, 107820.
<https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2020.107820>

[5] Daley, C. A., Abbott, A., Doyle, P. S., Nader, G. A., & Larson, S. (2010). A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef. *Nutrition Journal*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-10>

[6] Nürnberg, K., Dannenberger, D., & Ender, K. (2004). *Fleisch – wertvoller durch Anreicherung mit n-3-Fettsäuren*.

[7] Tipton, K. D., & Phillips, S. M. (2013). Dietary protein for muscle hypertrophy. *Nestle Nutrition Institute Workshop Series*, 76, <https://doi.org/10.1159/000350259>

[8] Herreman, L., Nommensen, P., Pennings, B., & Laus, M. C. (2020). Comprehensive overview of the quality of plant- And animal-sourced proteins based on the digestible indispensable amino acid score. *Food Science & Nutrition*, 8(10), 5379. <https://doi.org/10.1002/fsn3.1809>

[9] Bailey, H. M., Mathai, J. K., Berg, E. P., & Stein, H. H. (2020). Most meat products have digestible indispensable amino acid scores that are greater than 100, but processing may increase or reduce protein quality. *British Journal of Nutrition*, 124(1), 14–22. <https://doi.org/10.1017/S0007114520000641>

[10] Elmadfa, I., & Meyer, A. L. (2017, Februar 15). Animal Proteins as Important Contributors to a Healthy Human Diet (world) [Review-article]. <https://doi.org/10.1146/annurev-animal-022516-022943>; Annual Reviews. <https://doi.org/10.1146/annurev-animal-022516-022943>

[11] Simopoulos, A. P. (1991). Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 54(3), 438–463. <https://doi.org/10.1093/ajcn/54.3.438>

[12] Connor, W. E. (2000). Importance of n-3 fatty acids in health and disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 71(1 Suppl), 171S-5S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/71.1.171S>

[13] DiGiacomo, R. A., Kremer, J. M., & Shah, D. M. (1989). Fish-oil dietary supplementation in patients with Raynaud's phenomenon: A double-blind, controlled, prospective study. *The American Journal of Medicine*, 86(2), 158-164. [https://doi.org/10.1016/0002-9343\(89\)90261-1](https://doi.org/10.1016/0002-9343(89)90261-1)

[14] Kremer, J. M., Lawrence, D. A., & Jubiz, W. (1989). Different Doses of Fish – Oil Fatty Acid Ingestion in Active Rheumatoid Arthritis: A Prospective Study of Clinical and Immunological Parameters. In C. Galli & A. P. Simopoulos (Hrsg.), *Dietary ω 3 and ω 6 Fatty Acids: Biological Effects and Nutritional Essentiality*, Springer US. doi.org/10.1007/978-1-4757-2043-3_31

[15] Franz, M. J. (1997). Protein: Metabolism and effect on blood glucose levels. *The Diabetes Educator*, 23(6), 643-646, 648, 650-651. <https://doi.org/10.1177/014572179702300603>

Alle Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und wissenschaftlich fundiert erarbeitet worden. Für sachliche Fehler können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Im Zweifel sollten Sie immer einen Arzt oder anderen Experten befragen.

viel
Fleisch ist  besser als sein Ruf



Herausgeber & Kontakt

AlpenHirt AG
Obergass 1, CH - 7414 Fürstenau

081 511 84 96
info@alpahirt.ch
alpahirt.ch