

Endstation für die Vorurteile!

Frohe Botschaft für den Festtagsbraten: Kritische Meinungen gegenüber Schweinefleisch sind – so neue Erkenntnisse der Ernährungsmedizin – nicht haltbar!

Eine zusammenfassende Evaluation und Interpretation mehrerer Studien durch den bekannten steirischen Ernährungsmediziner Meinrad Lindschinger bringt für die vielen Liebhaber des Schweinsbratens und auch für alle Schweineproduzenten eine höchst erfreuliche Nachricht: „Bislang war man der Meinung, dass Schweinefleisch für Menschen, die cholesterinsenkende Ernährung brauchen, nicht geeignet ist. Dem muss nun eindeutig widersprochen werden: Mageres Schweinefleisch kommt sehr wohl auch für eine Diät in Frage!“

Nicht wenige Menschen hatten, so der ärztliche Leiter des Institutes für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen in Laßnitzhöhe bei Graz, diverse Vorurteile gegenüber Schweinefleisch. Vor allem hieß es immer wieder, der Fett- und der Cholesteringehalt seien zu hoch. All das ist nach neuesten Erkenntnissen absolut nicht haltbar. Die entscheidende Rolle für eine völlig neue Sicht der Dinge spielt, so Lindschinger, die in der Steiermark gängige Fütterung der Tiere: „Heimische Schweine bekommen zu einem großen Teil Maissilage, womit sich bei ihnen das Fettsäuremuster entscheidend verändert. Es entsteht ein relativ hoher Anteil an hoch ungesättigten Fettsäuren, die sich dann letztlich – wie wir eindeutig nachweisen konnten – über den Konsum von Schweinefleisch auch auf den menschlichen Körper positiv auswirken.“

Lindschinger fasst für alle Zweifler zusammen:

- Der Konsum von magerem Schweinefleisch beeinflusst das Fettsäuremuster des Menschen positiv.

Ehrnährungsmediziner Meinrad Lindschinger: „Vorurteile gegen Schweinefleisch sind unhaltbar.“

- Mageres Schweinefleisch wirkt sich nicht nachteilig auf den Cholesterinspiegel aus. Es ist sogar für Diät geeignet.

- Der Verzehr von magerem Schweinefleisch ist daher „für eine ausgewogene menschliche Ernährung zu empfehlen“. Eine Ergänzung dazu: „Natürlich gilt auch hier die Regel Qualität vor Quantität.“

Der Ernährungsmediziner kritisiert auch generelle Vorurteile gegenüber Fetten. Lindschinger: „Wir brauchen sie aus vielen Gründen. Etwa für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A,D,E und K, aber auch, weil sie für die Funktion von Hormonen und Enzymen unerlässlich sind, weil sie Schwankungen im Blutzuckerspiegel verringern und weil die Funktion des Gehirns auf hochwertige Fette angewiesen ist.“ Nachsatz: „Fette sind lebensnotwendig, damit der Organismus funktioniert. Sie sind Teil einer ausgewogenen Ernährung!“



Foto: Andi Bruckner