

Woche 6: Tierische Lebensmittel: Fleisch, Eier und Fisch?

Wenn Du ab und zu auch tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier oder Fisch wieder in Deine Ernährung integrieren möchtest, dann solltest Du auf jeden Fall einiges beachten.

Tierisches Eiweiß

Die meisten Menschen essen zu viel tierisches Eiweiß. Dies hat negative Folgen. Zum einen trägt es zur Übersäuerung bei, durch die Eiweißbelastung an sich.

Zum anderen wird Eiweiß nur von einem vollkommen intakten Darm problemlos verwertet. Dieser ist bei den meisten Menschen jedoch kaum noch vorhanden, bei Menschen mit Autoimmunerkrankung meistens nicht.

Grundsätzlich gilt:

- Pflanzliches Eiweiß ist leichter zu verdauen als tierisches Eiweiß
- Eiweiß im Fisch besser verdaulich als Eiweiß im Fleisch

Tierisches Fett

Bei Autoimmunerkrankungen sollte die Verwendung von Omega-6 reichen tierischen Produkten – mit viel Arachidonsäure- wie Fleisch, Wurstwaren, Eier und Milchprodukten sehr stark reduziert werden.

In Bezug auf gesunde Fette ist ganz klar fettreicher Fisch aufgrund der entzündungshemmenden Omega-3 Fettsäuren zu bevorzugen. Allerdings kommt es auch hier auf die Menge und die Art des Fisches an.

Belastung mit Schadstoffen

Grundsätzlich ist natürlich - wie beim Obst und Gemüse - auch bei tierischen Produkten Bio Qualität zu bevorzugen. Abgesehen vom ethischen Aspekt, nur Produkte von relativ glücklich lebenden Tieren zu konsumieren, sind Fleisch und Eier von Tieren, die artgerecht (mit Gras und Kräutern statt mit Getreide, Mais

und Soja) gefüttert wurden gesünder. Diese sind weniger mit ungesunden Stoffen belastet und damit hochwertiger in der Qualität.

Eier

Wenn Du ab und zu, z.B. 1-2x/Woche ein Ei essen möchtest, dann achte unbedingt auf die Qualität. Es sollten **Bio- Eier von freilaufenden Hühnern** sein. Idealerweise direkt vom Bauernhof, Wochenmarkt oder aus dem Naturkostladen.

Bei der Zusammensetzung des Fettes bei den Eiern kommt es sehr auf das Futter der Hühner an. Günstig ist es, wenn die Hühner ein Futter bekommen, das reich an Alpha-Linolensäure als Vorstufe für die langkettigen Omega-3 Fettsäuren ist, wie z.B. Leinsamen. Und wenn sie im Freien eigenständig auf Futtersuche nach Würmer, Insekten, Samen oder frischen Gräsern suchen dürfen. Diese Eier enthalten dann deutlich mehr Omega- 3 und weniger Omega-6 Fettsäuren als normale oder auch „Bio“-Eier aus dem Supermarkt.

Fleisch/Wurst

Auch hier gilt im Prinzip das Gleiche wie bei den Eiern: Wenn Du ab und zu mal ein wenig Fleisch essen möchtest, dann solltest Du unbedingt auf Fleisch von **Tieren aus Weidehaltung** achten. Denn auch hier führt das natürliche Futter (Gras und Kräuter- anstelle von Getreide) zu einer besseren Fettqualität: Mehr Omega- 3 und weniger Omega-6-Fettsäuren. Hier bieten sich Rind-, Lamm- oder Ziegenfleisch an. Auch **Wildfleisch ist reicher an Omega-3-Fettsäuren**. Hier ist besonders Fleisch von frei lebendem Wild zu bevorzugen, im Gegensatz zu Wild aus Gehegen, das ist deutlich weniger hochwertig. Auf Schweinefleisch sollte aufgrund des höheren Arachidonsäuregehaltes und der insgesamt minderen Qualität verzichtet werden.

Wurst sollte - aufgrund der oft sehr ungesunden Verarbeitung oder diversen häufig minderwertigen Zutaten - gemieden werden.

Innereien solltest Du auf jeden Fall meiden. Sie sind zum einen sehr reich an der entzündungsfördernden Arachidonsäure und zum anderen sehr stark mit Schadstoffen oder Medikamentenrückständen belastet.

Fisch

Leider enthalten Fische aufgrund der zunehmend fortschreitenden Verschmutzung der Gewässer immer höhere Konzentrationen an Schadstoffen. Beispiele hierfür sind polychlorierte Biphenyle (PCB) und Quecksilber.

Am stärksten mit Quecksilber belastet sind insbesondere die großen Raubfische wie **Thunfisch, Schwertfisch oder Makrele**. Diese sollten konsequent gemieden werden.

Auch Bodenfresser bzw. Fische, die auf dem Meeresgrund leben wie z.B. der Seeteufel, sind teils extrem verseucht und deshalb zu meiden.

Grundsätzlich ist Fisch aus großen Ozeanen weniger mit Schwermetallen belastet. Wildfisch aus dem Pazifik ist am sichersten.

Lachs: Am besten **EU Bio-Lachs** aus Aquakultur oder **Wildlachs (aus Alaska)**, Wildlachs aus der Ostsee, oder Lachs aus Chile (Aquakultur) ist aufgrund der hohen Belastung zu meiden.

Hering: Aus Fanggebieten des Nordostatlantiks sowie der westlichen Ostsee sind Heringe offenbar nur gering mit Kontaminanten belastet.

Bei **Zuchtfischen ist auf Bio-Qualität** zu achten: Die Siegel von Bioland, Demeter, Naturland, Bio Austria oder Bio Suisse können hier als Orientierung dienen.

Meeresfrüchte

Meeresfrüchte wie Garnelen, Krabben, Krebse, Hummer, Austern oder Muscheln leben auf dem Meeresboden. Sie filtern die dort abgelagerten Sedimente – ganz besonders die Muscheln und Austern. So sind die gefährlichen PCBs und Schwermetalle dort sehr stark angereichert – oft um mehr als das Tausendfache wie umgebenden Wasser.

Hinzu kommt, dass die Meeresfrüchte schädlichen Mikroorganismen wie Salmonellen oder Hepatitisviren einen idealen Nährboden für eine rasche Vermehrung bieten. Diese werden selbst durch Kochen nicht alle und vor allem nicht komplett abgetötet. Deshalb sollten **Meeresfrüchte grundsätzlich gemieden werden**.

Milchprodukte

Milch und Milchprodukte von Kühen sollten in der Regel konsequent aufgrund der vielen gesundheitlichen Nachteile gemieden werden. Insbesondere wenn chronische Erkrankungen vorliegen, z.B. bei Autoimmunerkrankungen.

Ein Kompromiß ist **Butter**. Da diese fast nur aus Fett besteht, fällt das gesundheitsschädliche Milcheiweiß nicht ins Gewicht. Am besten ist sicherlich Rohmilchbutter, die manchmal im Bioladen auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Bauern angeboten wird. Grundsätzlich ist dies allerdings eher schwer zu bekommen. Ansonsten auf Butter von Tieren aus Weidehaltung achten. Dies soll z.B. bei der Kerrygold-Butter, die es in den meisten Supermärkten gibt, den größten Teil des Jahres der Fall sein. Auch wenn die dann nicht „Bio“ ist.

Wenn Du nicht ganz auf **Käse** verzichten möchtest, dann ist die Verwendung von **Schafs- oder Ziegenkäse besser**, sowohl aus gesundheitlichen Gründen als auch von der Verträglichkeit. Manchmal wird dieser sogar im Supermarkt von kleinen regionalen Bio-Höfen angeboten.

Fazit:

Fleisch und Eier solltest Du aufgrund des tierischen Eiweiß und der eher ungünstigen Fettsäuren **höchstens 1x/Woche verzehren**. Dabei auf Fleisch und Eier von freilaufenden **Weidetieren oder Wildfleisch** achten.

Innereien wie Leber und Niere sollten als Entgiftungsorgane des Körpers grundsätzlich **nicht auf dem Speiseplan stehen**, da sich hier z.B. auch die Schwermetalle anreichern.

Auch **Fisch** sollte aufgrund der häufig sehr hohen Belastung **nicht öfter als 1x/Woche** verzehrt werden.

Bei Fisch ist bei Zuchtfisch auf Bioqualität zu achten. Große Raubfisch wie **Thunfisch, Schwertfisch und Makrele** sind aufgrund der hohen Schwermetallbelastung **zu meiden**.

Meeresfrüchte sind aufgrund der hohe PCB und Schwermetallbelastung sowie der häufigen Verunreinigung mit Salmonellen und Co. grundsätzlich ebenfalls zu **vermeiden**.