

## Die Bedeutung von Fleischfetten: Zusammenfassung

- Die einseitige Fokussierung auf den Fettgehalt als Richtlinie für eine gesunde Ernährung hat zu einer undifferenzierten Betrachtung der entscheidenden Faktoren und deren Zusammenwirken geführt. In einer ausgewogenen Ernährung haben Fette (tierische und pflanzliche) einen notwendigen und berechtigten Platz. Deshalb ist eine ganzheitliche, sachliche Betrachtung auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse besonders wünschenswert.
- Tierische Fette sind wichtige Energielieferanten, wir nehmen aber deutlich mehr Fette und Kalorien über andere Lebensmittel auf. Der Energiewert liegt mit 9 Kilokalorien pro 1 Gramm bei Fett doppelt so hoch wie bei Kohlenhydraten oder Proteinen, er unterscheidet sich aber nicht zwischen pflanzlichen und tierischen Fetten.
- Fleischfett gehört zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Es versorgt uns mit wichtigen Vitaminen und liefert dem menschlichen Organismus alle essenziellen Fettsäuren.
- Tierische stehen den pflanzlichen Fetten in nichts nach, sie sind ebenfalls wertvolle Quellen einfach ungesättigter und mehrfach ungesättigter Fettsäuren.
- Der Fettanteil in Fleisch ist nicht grundsätzlich hoch und variiert je nach Fleischart, Teilstück oder Fleischprodukt. Fleischfett macht weder schlank noch dick, es hat im Körper aber eine sättigende und appetithemmende Wirkung.
- Fett ist ein bedeutender Geschmacksträger. Durch Erhitzen werden aus dem Fett im und am Fleisch viele als angenehm wahrgenommene Aromastoffe freigesetzt, die unsere Nahrungsaufnahme zu einem richtigen Genuss werden lassen.
- Der Verzehr von Fleischfett stellt kein gesundheitliches Risiko dar. Eine reduzierte Aufnahme von tierischem Fett führt oft zu einer Substitution durch Kohlenhydrate, was gesundheitlich keine Vorteile bringt.
- Qualitätsfleisch benötigt eine gewisse Fettabdeckung und Marmorierung