



## Infopool: Nachfrage / Ernährung





## Ernährung

Ein angemessener Verzehr von Fleisch dient dem Menschen als wichtige Nährstoffquelle und trägt zu einer ausgewogenen Ernährungsweise bei. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt hierzu ca. 300 bis 600 Gramm pro Woche, was zum Beispiel zwei Hähnchenbrustfilets entspricht. Tierisches Eiweiß ist dem pflanzlichen meist überlegen, da es wegen seiner hohen biologischen Wertigkeit für den menschlichen Organismus besser verwertbar ist. Eiweiß sättigt generell besonders gut, weshalb ihm in der Ernährung, insbesondere bei Diäten oder Diabetes, ein wichtiger Stellenwert zukommt.



# Ernährung

## Geflügelfleisch gehört zum Ernährungsalltag der Deutschen

- Für die überwiegende Mehrheit der Verbraucher in Deutschland spielt Fleisch eine wichtige Rolle in der täglichen Ernährung.
- Insbesondere gilt dies zunehmend für den Genuss von Geflügelfleisch. Geflügelfleisch dient als wichtige Quelle für
  - B-Vitamine (B6, B12, Niacin)
  - Eisen
  - Zink
  - Selen
  - Kalium



## Ernährung

- Das in Geflügelfleisch enthaltene Eisen kann besser absorbiert werden als das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln, da die Aufnahme aus vegetabilen Grundnahrungsmitteln durch Liganden (z. B. Tannine, Lignine, Oxalsäure und Phosphate) gehemmt wird.
- Geflügelfleisch enthält außerdem hochwertiges Protein und trägt somit wesentlich zur Proteinversorgung der Bevölkerung bei.



# Ernährung

## Geflügelfleisch ist ein hochwertiges Nahrungsmittel

- Neben der Nationalen Verzehrstudie 2008 kommen auch zahlreiche andere wissenschaftliche Untersuchungen zu dem Ergebnis, dass Geflügelfleisch die gesündeste aller Fleischsorten ist:
- Während der Verzehr von sogenanntem rotem Fleisch mit einer Reihe von Erkrankungen wie Darmkrebs, Eierstockkrebs und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht wird, ist Geflügelfleisch unter gesundheitlichen Aspekten besser zu bewerten.
- Geflügel ist zumeist fettarm (abhängig vom Teilstück) und daher für eine kalorienarme Ernährungsweise geeignet.



## Ernährung

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung berücksichtigt die hohe biologische Wertigkeit und den niedrigen Fettgehalt von Geflügelfleisch in ihrer Empfehlung.
- Sie rät zu der Regel, gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu je einem Drittel aufzunehmen.
- Dieses ausgewogene Verhältnis ist zum Beispiel in Hähnchenfleisch vorzufinden.
- Die Hochwertigkeit von Protein aus Geflügelprodukten, das vom menschlichen Körper besonders gut verwertet werden kann, wird zudem durch positive Messergebnisse bestätigt.



## Ernährung

- Bei Lebensmitteln tierischer Herkunft ähnelt das Eiweiß am ehesten dem des Menschen.
- Fleisch besitzt deshalb eine hohe biologische Wertigkeit.
- Diese gibt an, wie viel Gramm Körpereiwweiß aus 100 Gramm Nahrungseiweiß gebildet werden kann.
- Die biologische Wertigkeit kann sogar erhöht werden, indem pflanzliche und tierische Lebensmittel miteinander kombiniert werden und sich die Aminosäuren-Zusammensetzungen der Lebensmittel ergänzen.



## Ernährung

- Der Fleischkonsum in Deutschland nimmt seit 2005 stetig zu.
- Statistisch betrachtet hat jeder Deutsche 2013 rund 88,2 Kilogramm Fleisch verzehrt.
- Entscheidenden Anteil an dieser Entwicklung hat das Geflügelfleisch, dessen Nachfrage in den vergangenen Jahren stetig gewachsen ist.
- Heute liegt der Pro-Kopf-Verbrauch von Geflügelfleisch bei 19,4 Kilogramm und deckt damit über 20 Prozent des jährlichen Fleischkonsums in Deutschland – ein Plus von über 60 Prozent gegenüber 1990.