



**VOM FEINSTEN  
DAS BESTE.**

**Die Bedeutung  
von Wurst- und  
Fleischwaren  
in der Ernährung.**



### Grundlegendes zur Ernährung:

Um den menschlichen Organismus am Leben zu erhalten ist es notwendig, ihm in Form von Lebensmitteln Energie zuzuführen. Je nach Alter, Geschlecht und körperlicher Betätigung benötigt ein Erwachsener einen Energiebedarf von 2.000 – 3.000 kcal. Dabei unterscheidet man die drei Hauptnährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Protein (Eiweiß).

Die Muskelfasern des Fleisches z. B. enthalten biologisch hochwertiges Eiweiß, das Myoglobin. Dies bedeutet, dass ein hoher Anteil des Eiweißes in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden kann. Fleisch enthält aber auch Vitamine und Mineralstoffe. Wir haben Ihnen hier die wichtigsten zusammengestellt:

#### Vitamin A:

Der Tagesbedarf einer Durchschnittsperson ist mit 0,8 – 1,1 mg pro Tag gedeckt. Im Fleisch (besonders in der Leber) sind ca. 15.000 µg enthalten. In einer Karotte dagegen nur ca. 1.000 µg.

#### Vitamin B:

Der Tagesbedarf einer Durchschnittsperson liegt bei ca. 1,0 – 1,3 mg pro Tag. 100 g Schweinefleisch decken ca. 80% des Tagesbedarfs an Thiamin (Vitamin B1) ab. Im Vergleich dazu, decken 100 g Kartoffeln nur ca. 20% ab.

#### Eisen:

Der Tagesbedarf eines Durchschnittsmenschen ist mit 10 – 15 mg pro Tag festgelegt. Fleisch liefert hierbei z. B. 15% während Gemüse nur ca. 7% abdecken kann.

Auch der Fettgehalt von Wurst- und Fleischwaren ist nicht so hoch wie der ein oder andere vielleicht denken mag, hier ein paar Beispiele (Angaben immer pro 100 g):

<b>Kochpökelwaren:</b>	4 – 6 g	<b>Rohwurst:</b>	5 – 40 g
<b>Sülzen:</b>	5 – 10 g	<b>Bratwurst:</b>	23 – 26 g
<b>Rohpökelwaren:</b>	5 – 16 g	<b>Leberwurst:</b>	19 – 34 g
<b>Brühwurst:</b>	5 – 26 g	<b>Blutwurst:</b>	22 – 29 g

Der Energiegehalt von Wurst- und Fleischwaren liegt bei (Angaben immer pro 100 g):

<b>Schwein</b>		<b>Rind</b>		<b>Kalb</b>	
Muskelfleisch ohne Fett:	109 kcal	Muskelfleisch ohne Fett:	107 kcal	Muskelfleisch ohne Fett:	92 kcal
Kamm:	191 kcal	Kamm:	155 kcal	Kamm:	131 kcal
Schulter:	271 kcal	Schulter:	148 kcal	Schulter:	97 kcal
Filet:	104 kcal	Filet:	121 kcal	Filet:	95 kcal

**Sie sehen, Wurst- und Fleischwaren sind viel besser für den menschlichen Organismus, als manchmal dargestellt.**

**Haben Sie Fragen hierzu? Gerne beantworten wir Ihnen diese – vielleicht bei Ihrem nächsten Einkauf?**