

Wildbret - ein Beitrag für gesunde Ernährung?

A. GRUBER

Im Rahmen dieses Vortrags soll Wildbret vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus näher beleuchtet werden. Kernthema ist die Beschreibung der in Wildfleisch enthaltenen typischen Nährstoffe und deren physiologische Wirkung.

Verbrauch und Markt

Der Fleischverzehr der Österreicher liegt bei etwa 60 Kilogramm pro Kopf und Jahr. In der Beliebtheitskala steht Schweinefleisch - gefolgt von Rindfleisch und Geflügel - nach wie vor an erster Stelle. Statistisch gesehen spielt Wildfleisch mit einem jährlichen Konsum von 0,6 Kilogramm pro Kopf zwar nur eine geringe Rolle, die Nachfrage nimmt jedoch trotz des allgemein rückläufigen Fleischverzehrs erfreulich zu.

Dies spiegelt sich auch in der Tatsache, dass immer mehr Verbraucher ihren Speiseplan auch außerhalb der Jagdsaison mit einem Wildgericht bereichern. Wildbret ist heute dank Tiefkühlung, Freigehegehaltung und Importen das ganze Jahr über verfügbar. Man bekommt Wild entweder frisch zur Jagdsaison in Spezialgeschäften oder direkt beim Jäger oder tiefgefroren in guter Qualität das ganze Jahr über auch im Lebensmittel Einzelhandel.

Aufgrund des geringen Fettgehaltes eignet sich Wild besonders gut zum Lagern im Tiefkühlbereich (da die Haltbarkeit der Tiefkühlware u.a. durch den Fettgehalt bestimmt wird). Tiefkühlagerung lockert das Gewebe, macht es mürbe und verbessert oft den Geschmack. Bei frischem Fleisch, besonders bei älteren Tieren, lockert das Beizen das Bindegewebe etwas auf und verbessert die Wasserbindungsfähigkeit und den Geschmack.

Rolle des Wildfleisches in einer ausgewogenen Ernährung

Die Menschen der Urzeit waren Jäger und Sammler. Je nach Jagdglück stand Fleisch auf ihrem Speisezettel. Die

pflanzliche Nahrung überwog mit etwa 70 Prozent bei weitem. Das änderte sich auch in späteren Entwicklungsphasen und mit Beginn von Ackerbau und Viehzucht nicht wesentlich: Der Mensch ist ein „Allesesser“ mit Schwerpunkt auf pflanzlicher Nahrung.

Wie jedes Nahrungsmittel kann auch Wildfleisch nur im Rahmen der Gesamternährung auf seinen gesundheitlichen Wert beurteilt werden. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für eine ausgewogene Ernährung 2 bis 3 Portionen Fleisch mit etwa 150 bis 200 Gramm pro Woche. Am günstigsten ist es, die verschiedenen Fleischarten abwechselnd auf den Speiseplan zu bringen.

Das Fleisch der Wildtiere nimmt aus ernährungsphysiologischer Sicht eine beachtenswerte Position ein. Es zeichnet sich gegenüber dem des Schlachtviehs durch einen geringen Fettgehalt aus. Darüber hinaus ist Wildfleisch nicht nur eine wichtige Quelle für die Versorgung mit Energie und hochwertigem Eiweiß, sondern auch ein wichtiger Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Eiweiß

Einhergehend mit dem niedrigen Fettgehalt sind die Wassergehalte und die Eiweißgehalte geringfügig höher (etwa 23 %) als bei den landwirtschaftlichen Nutztieren (zwischen 19 und 22 %). Neben der absoluten Höhe des Proteingehalts ist die biologische Wertigkeit von Bedeutung. Diese Maßzahl gibt an, wieviel Gramm Eiweiß der menschliche Körper aus 100 Gramm Nahrungseiweiß aufbauen kann. Der Wert des Wildfleisches liegt mit etwa 80 % relativ hoch.

Fett

Wildfleisch zählt zu den kalorienarmen Lebensmitteln. Aufgrund seines relativ niedrigen Fettgehalts wird Wildbret gern

in der Diätküche eingesetzt. Der Fettgehalt beträgt je nach Wildart zwischen 1 bis 8 %. Die Schwankungsbreiten der Fettgehalte beruhen auch auf Unterschieden hinsichtlich Alter, Geschlecht und Fütterung und Haltung der Tiere sowie verschiedener Einflüsse bei der Zerlegung und Zubereitung.

Im Vergleich mit anderen für die Fleischherzeugung genutzten Tierarten nimmt Wildbret aufgrund seines niedrigen Fettgehalts eine wichtige Sonderstellung ein. Im Unterschied zum Wild, bei dem die einzelnen Teilstücke stets durchwegs fettarm sind, weisen die verschiedenen Teilstücke des Rindes oder Schweines große Unterschiede bezüglich des Fettgehaltes auf.

Eine pauschale Aussage, wie z.B. „Schweinefleisch ist fett, Wild ist mager“, ist jedoch nicht korrekt. Neuere Untersuchungen der deutschen Bundesanstalt für Fleischforschung in Kulmbach zeigen, dass mageres Fleisch unabhängig von der Tierart etwa 1 - 2 Gramm Fett in 100 Gramm enthält.

Entscheidend für die Fettqualität ist ihre **Zusammensetzung aus den einzelnen Fettsäuren**. Nach ihrer chemischen Struktur unterscheidet man gesättigte sowie einfach (z.B. Ölsäure) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essentiell und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Die wichtigsten essentiellen Fettsäuren sind die Linolsäure und die α -Linolensäure (MUF). Für den menschlichen Organismus ist ein ausgeglichenes Verhältnis an gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren günstig.

Untersuchungen über das Fettsäuremuster (FREUDENREICH, 1995) von Fett aus Muskelfleisch zeigten im Vergleich zwischen Damwild und Mastlamm, dass Damwild einen höheren Anteil an gesättigten Fettsäuren und einen niedrigeren Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren aufweist. Hingegen waren die Werte der Mastlämmer an mehrfach ungesättig-

Autor: Mag. Alexandra GRUBER, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Zaunergasse 1-3, A-1030 WIEN

tigten Fettsäuren um ein Vielfaches geringer als beim Wild. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wirken cholesterinspiegel-senkend und sind wichtig für die Funktion der Nervenzellen.

Diätetisch bedeutsam ist auch der **Cholesteringehalt** des Wildfleisches, wenn er auch wegen des allgemein niedrigen Fettgehalts (intramuskulär unter 1 %) nicht überschätzt werden sollte. Mit steigendem Fettgehalt steigt der Cholesteringehalt geringfügig an. Der Cholesteringehalt im Wildbret (60 bis 120 mg / 100 g) entspricht nach jüngeren Erkenntnissen dem in anderen Fleischarten.

Cholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Besonders die zellreichen Gewebe enthalten sehr viel Cholesterin. In Innereien, wie z.B. der Leber, finden sich etwa fünfmal so hohe Werte wie im Muskelfleisch. Eine zu reichliche Aufnahme an Cholesterin kann zur Entstehung von Arteriosklerose beitragen. Entscheidend ist jedoch die Fettsäurezusammensetzung der Nahrung, der Gesamtfett- und Energiekonsum sowie genetische und Lebensstilfaktoren.

Ebenso wie Cholesterin können auch **Purine** in größeren Mengen bei entsprechender Veranlagung die Gesundheit schädigen. Fast alle Lebensmittel enthalten Purine in unterschiedlichen Mengen. Im Normalfall sind diese Inhaltsstoffe von Wildfleisch jedoch unproblematisch.

Wildfleisch wird zu den Lebensmitteln mittleren Puringehalts gezählt. Die Puringehalte variieren zwischen 95 und 150 mg/100 Gramm und bei Fleisch schlachtbarer Haustiere zwischen 95 und 190 mg / 100 Gramm.

Bei Entwicklung einer Hyperurikämie oder Gicht muß der Purinverzehr drastisch eingeschränkt werden. Fettarmes Wildfleisch - in den empfohlenen Mengen - stellt keinen ernährungsbedingten Risikofaktor für Gichtkranke dar.

Vitamine

Mit einem hohen Vitamingehalt wird zu Unrecht meist ausschließlich Obst und Gemüse in Verbindung gebracht. Sie liefern jedoch keinesfalls alle Vitamine in den notwendigen Mengen. Dazu ist nur eine gemischte Kost in der Lage, denn fast jede Lebensmittelgruppe enthält einige Vitamine besonders reichlich.

Entscheidend für die Beurteilung des Vitamingehalts ist die Nährstoffdichte, das heißt die Summe der Nährstoffe bezogen auf den Energiegehalt. Dieser Wert ist besonders wichtig, weil unser täglicher Energiebedarf unter anderem wegen der geringen körperlichen Aktivität niedriger ist, die benötigten Mengen an Vitaminen (und Mineralstoffen) zur Erfüllung der Stoffwechselfunktionen jedoch gleichbleibend hoch sind. Die Nährstoffdichte des Wildfleisches ist besonders günstig, denn es ist energiearm und enthält viele Vitamine.

Besonders Vitamin B1, B2, B12, B6 und Niacin, aber auch Vitamin A, Panthothensäure und Biotin ist zu nennen. Die wasserlöslichen Vitamine (Vitamine der B-Gruppe) sind sehr hitzeempfindlich. Das bedeutet, dass eine schonende Zubereitung wichtig ist.

Im folgenden wird die physiologische Funktion der im Wildfleisch reichlich enthaltenen Vitamine näher vorgestellt.

Vitamin B1 (Thiamin)

- ist unentbehrlich für ein funktionierendes Nerven- und Immunsystem sowie für den Kohlenhydratabbau und -verwertung.
- Bedarf: 1,1 bis 1,3 mg / Tag
- Einen erhöhten Bedarf haben vor allem Schwangere (+30%), Stillende (+50%) und Sportler.
- Unter den Wildarten zählt Wildschweinefleisch zu den besonders guten Lieferanten von Vitamin B1 (vergleichbar mit Schweinefleisch). Bereits eine Portion von 150 g Wildschweinefleisch enthält etwa 2/3 der Menge an Vitamin B1, die die Österreicherische Gesellschaft für Ernährung pro Tag empfiehlt.

Vitamin B2 (Riboflavin)

- ist wichtig für die Energiegewinnung, für die Blutbildung, das Immunsystem und Wachstumsvorgänge.
- Bedarf: 1,5 mg / Tag

Vitamin B12 (Cobalamin)

- ist für die Blutbildung, die Eiweißsynthese und die Regeneration von Zellen unverzichtbar.
- Kommt in nennenswerten Mengen nur in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor.

- Bedarf: 3 mg / Tag (bei Schwangeren und Stillenden um 30 % erhöht)
- Die Empfehlung für die tägliche Vitamin B12-Aufnahme wird bereits mit dem Verzehr von einer Portion Wildfleisch (z.B. Reh oder Hirsch) mehr als erreicht.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

- spielt eine zentrale Rolle im Eiweißstoffwechsel und wird für den Aufbau des Blutfarbstoffs sowie von Neurotransmittern benötigt.
- Bedarf 1,6 bis 1,8 mg / Tag
- 1 Portion Wildfleisch deckt den Tagesbedarf zu etwa einem Drittel.

Der Gehalt an Vitaminen beim Wildbret ist im Vergleich zu landwirtschaftlichen Nutztieren je nach Tierart verschieden. Bezüglich der Vitamingehalte finden sich in den Nährwerttabellen und wissenschaftlichen Untersuchungen sehr widersprüchliche Angaben.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Wildbret enthält eine Reihe wichtiger Mineralstoffe und Spurenelemente:

- Die wichtigsten Mengenelemente sind Phosphor, Kalium und Magnesium.
- Der Natriumgehalt des Fleisches ist von Natur aus sehr niedrig. Dieser Vorteil kann allerdings durch starkes Salzen bei der Verarbeitung oder Zubereitung wieder verloren gehen.

Wildbret ist vor allem wegen seines hohen Gehalts an den drei lebenswichtigen Spurenelementen Eisen, Zink und Selen ernährungsphysiologisch wertvoll:

- Eisen ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und somit unentbehrlich für den Sauerstofftransport im Körper; außerdem ist Eisen wichtig für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge.
- Zink dient als Bestandteil einer Vielzahl von Enzymen und wird bei der Insulinspeicherung und im Immunsystem gebraucht.
- Selen schützt den Organismus vor zellschädigenden Sauerstoffverbindungen, sogenannten freien Radikalen.

Zusammenfassung

Wildfleisch unterscheidet sich von den anderen Fleischarten vor allem durch den charakteristischen aromatischeren Ge-

schmack und die meist dunkle Farbe. In der Nährstoffzusammensetzung zeichnet es sich vor allem durch einen geringen Fettgehalt aus. Es liefert einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Bedarfs an zahlreichen Nährstoffen, die eine hohe Bioverfügbarkeit haben, das heißt leicht resorbiert werden können. Wildbret paßt als „echtes Naturprodukt“ hervorragend in einen ernährungsbewußten Speiseplan.

Literatur

- BRANSCHIED, W.; HONIKEL K.; LENGERKEN, G.; TROEGER, K.; (1998) Fleisch und Fleischwaren, Deutscher Verlag, Frankfurt am Main
- ELMADFA, I.; LEITZMANN, C. (1998): Ernährung des Menschen. 3. Auflage, Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart
- FREUDENREICH, P. (2000): Chemische Zusammensetzung des Wildbrets, Bundesanstalt für Fleischforschung Kulmbach, Tagungsmappe Fisch und Wild, Wien

- INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN (1998): Österr. Ernährungsbericht
- NOHEL, DH., PAYER, H.; RÜTZLER, H.; (1999): Lebensmittelreport, Verlag Holzhausen, Wien
- OLGIERD E.J.; KUJAWSKI; Das große Buch vom Wild, Teubner Edition
- RADKE, M.; (1999): Fleisch und Fleischerzeugnisse, Fachzeitschriftenverlag, Wien
- SOUCI; FACHMANN; KRAUT; (1994): Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwerttabellen

