

Presseinformation

Informationswochen auf www.fokus-fleisch.de

WISSENSWERTES RUND UM DIE ERNÄHRUNG

Fokus Fleisch, 03. Februar 2021 – In dieser Woche startet die Brancheninitiative Fokus Fleisch mit ihren Informationswochen zum Thema Ernährung. Über das Webportal www.fokus-fleisch.de und via Facebook und Twitter werden viele Tipps und Hintergründe für eine gesunde und ausgewogene Ernährung veröffentlicht. In einer Artikelserie, begleitet von Animationsvideos, werden u. a. die Auswirkungen einer Mangelernährung bei Kleinkindern und älteren Menschen beleuchtet.

Ernährungswissenschaftler empfehlen ab dem 5., spätestens ab dem 7. Lebensmonat eines Babys mit der Beikost von eisenreichen Mahlzeiten zu beginnen. Gerade in den ersten starken Wachstumsmonaten von Kleinkindern ist die zusätzliche Zufuhr von Eisen durch Nahrungsaufnahme besonders wichtig. Fleisch, Fleischerzeugnisse und Fisch sind besonders gute Nährstoffträger.

Die Ernährung von Babys soll nach dem Stillen zunächst mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (1–2-mal pro Woche) ergänzt werden, um gut verfügbares Eisen und Zink zuzuführen, schreibt das Ärzteblatt. Die Eisenspeicher seien nach vier bis sechs Monaten ausschließlichem Stillen weitgehend erschöpft. Der Eisenbedarf pro Kilogramm Körpergewicht erreiche im 2. Lebenshalbjahr sein Maximum. Früher Verzehr von Fleisch, Leber oder Fisch sei positiv mit kindlichem Gedeihen und späterer kognitiver Entwicklung verbunden.

Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, ist eine vegane Kost für Kinder ungeeignet. Neben der Gefahr, dass ein Kind zu wenig Energie und Eiweiß erhält, ist oft auch die ausreichende Aufnahme insbesondere von Kalzium, Eisen, Jod, Selen, Vitamin D, B2, B12 und langkettigen Omega-3-Fettsäuren kritisch. Das könne seine Gesundheit und Entwicklung gefährden.

Tierisches Eiweiß stärkt ältere Menschen

Ältere Menschen benötigen mehr Eiweiß als jüngere, um ihre Muskulatur zu erhalten. Wer gänzlich auf Fleisch und damit auf einen der wesentlichen Eiweißträger verzichtet, verstärkt das Risiko, Muskeln abzubauen. Eine gestärkte Muskulatur hilft im hohen Alter dabei, sich sicher zu bewegen.

"Wer selten Fleisch oder andere tierische Eiweißträger wie Milchprodukte zu sich nimmt, verstärkt Muskelabbau und Sturzrisiko", sagt Dr. Ralf-Joachim Schulz, Gastroenterologe und Geriater am Berliner Charité-Krankenhaus. Eine aktuelle Untersuchung aus Kanada kommt zu dem Ergebnis, dass ältere Personen einen höheren Bedarf an Proteinen haben, weil ihr Körper sie weniger effektiv verwertet. Während bei jüngeren Menschen die Empfehlung von täglich 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht gilt, schlagen die Forscher für ältere, insbesondere für gebrechliche Senioren eine Aufnahme von 1-1,3 Gramm Protein vor.

Ältere Menschen meiden häufig nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn-Produkte und Fleisch, da sie Probleme beim Kauen haben oder krankheitsbedingt vorbelastet sind. Das kann problematisch werden: Der Kalorienbedarf im Alter nimmt zwar ab, aber nicht der Bedarf an Nährstoffen. Fleisch unterstützt in der empfohlenen Menge (max. 600 Gramm wöchentlich) die Eiweiß-Versorgung. Um den Proteinbedarf zu decken, sollten zusätzlich täglich Milchprodukte und ein- bis zweimal pro Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen.

Kontakt

Initiative Fokus Fleisch

Tel. +49 (0) 228 / 9 14 24-0

E-Mail: info@fokus-fleisch.de

Webseite: www.fokus-fleisch.de