Geflügel

Reich an Eiweiß - arm an Fett

Geflügelfleisch erfreut sich großer Beliebtheit - kein Wunder: Es enthält wenig Kalorien, leifert viele wichtige Nährstoffe und eine günstige Fettsäurenzusammensetzung. Das ist besonders wertvoll für eine ausgewogene Ernährung.

Das steckt drin

FETTE Je nach Geflügelart ist der Fettgehalt von Geflügelfleisch sehr unterschiedlich, Aber auch die verschiedenen Teilstücke unterscheiden sich im Fettgehalt. Besonders fettarm , sind Hähnchen- -und Putenfleisch - sie enthalten wenig Kalorien. So liefern z. B. Schenkel und Keulen je nach Geflügelart - zwischen 3,6 und 11,2 Gramm Fett und 114 bis 173 Kalorien pro 100 Gramm. Somit ist Geflügel der ideale Partner für eine moderne und ausgewogene Ernährung und den bewussten Umgang mit Fett.
Nicht vergessen: Wer sich gesund ernähren möchte, sollte auch auf die Fettzufuhr achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE} empfiehlt, die tägliche Fettaufnahme auf 60-80 Gramm zu beschränken. Hähnchen und Pute haben nicht annähernd so viel - ideal also für eine bewusste Fettzufuhr.
Außerdem hat das Fett in Geflügelfleisch eine günstige Zusammensetzung mit vielen ungesättigten, Fettsäuren. Diese haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Cholesterinspiegel im Blut und damit auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Eiweiss

Bei Geflügelfleisch ist der Eiweißanteil zwischen 16 und 24 Prozent - je nach Teilstück und Geflügelart. Das Teilstuck mit dem höchsten Eiweißgehalt ist die Brust. Putenbrust liefert z. B. 24 Gramm Eiweiß pro: 100 Grarnrn, Hähnchenbrust enthält ca. 22 .Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Das Eiweiß im Geflügel entnält fast alle Bausteine, die zum Aufbau von Muskeln, Haut und Knochen oder als Bestandteil von Hormonen und Enzymen benötigt werden.

Vitamine & Mineralstoffe

Außer Fett und Eiweiß enthält Geflügelfleisch auch noch eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen. Verschiedene B-Vitamine wie Niacin, B6 und B12 in Geflügelfleisch sorgen dafür, dass der Stoffwechsel in Schwung bleibt. Die Vitamine stellen sicher, dass der "Motor" rund um Verdauung und Stoffwechsel im Körper auch rundlaufen.

Für eine gute Sauerstoffversorgung

Das in Geflüqelfleisch enthaltene Eisen bindet Sauerstoff an den Blutfarbstoff Hämoglobin. Über das Blut wird der Sauerstoff in alle Zellen des Körpers transportiert. Aber nur wenn auch Eisen vorhanden ist, ist eine ausreichende Sauerstoffversorgung aller Zellen gewährleistet. Außerdem ist das Eisen aus Geflügelfleisch leicht verfügbar. So kann der menschliche Körper es schnell und problemlos nutzen.