

Die Deckung des Eiweissbedarfs

von Dr. med. M.O. Bruker (gekürzte Fassung)

Brauchen wir überhaupt tierisches Eiweiss?

Wenn man in der ärztlichen Beratung bei der Besprechung von Ernährungsfragen es sich zur Regel macht, den Patienten zu fragen, weshalb er Fleisch, Wurst und andere Fleischprodukte isst, so ergibt sich etwas Erstaunliches: Viel mehr Kranke, als man vermuten würde, geben als Grund an, sie wüssten, dass der Verzehr dieser tierischen Nahrungsmittel nötig sei, um den Eiweissbedarf zu decken. Viele geben sogar an, sie ässen nicht gerne Fleisch und Wurst, sie würden es lieber vermeiden, aber aus Angst vor Gesundheitsschäden zwingen sie sich dazu; denn es sei doch bekannt und jeder Arzt bestätige es, dass eine Ernährung ohne tierisches Eiweiss gefährlich sei. Diesen inneren Zwang zum Verzehr von tierischen Nahrungsmitteln, ohne dass Verlangen danach besteht, findet man vor allem bei Frauen.

Der Einfachheit halber wird in diesem Artikel nur der Begriff «Fleisch» verwendet. Damit sind aber selbstverständlich auch die Wurst und sonstige Zubereitungen aus Fleisch und der Fisch mit einbezogen. Der Fisch wird ausdrücklich erwähnt, da viele Menschen erstaunt sind, wenn man bei der Aufzählung der tierischen Nahrungsmittel auch den Fisch nennt. Wenn also in dieser Abhandlung der Begriff Fleisch benutzt wird, so sind damit sowohl die auf dem Lande wie auch die im Wasser lebenden Tiere und die daraus hergestellten Produkte gemeint. Da es hier besonders um die Eiweissfrage geht, sollten alle tierischen Fette ausser Betracht bleiben.

Im weiteren Beratungsgespräch über Ernährungsfragen ergibt sich noch eine Reihe von anderen Aspekten, aus denen hervorgeht, was für eine zentrale Rolle das tierische Eiweiss in den Vorstellungen des Kranken spielt. Die meisten verstehen unter Eiweiss eben nur tierische Produkte. Sie identifizieren den Verzehr von Tieren mit dem Verzehr von Eiweiss. Eiweiss ist für sie identisch mit Nahrung aus dem Tierreich.

Müssten Menschen selbst töten, ässen sie kaum noch Fleisch

Rät man Patienten, sie sollten nur so viele Tiere essen, wie sie selbst zu schlachten imstande wären, kommt meist die Antwort: Wenn ich das Töten selbst vornehmen müsste, ässe ich kein Fleisch; ich nehme es aber in Kauf, dass andere für mich dieses widerliche Geschäft übernehmen, da ich ja sonst meinen Eiweissbedarf nicht decken könnte.

Diese Angst vor einer Eiweissunterbilanz, die von der klassischen Ernährungslehre nun schon fast ein Jahrhundert lang ständig erzeugt und stetig erneu-

ert wird, und dies gerade in den letzten Jahrzehnten in gesteigertem Masse, sitzt auch vielen Vegetariern im Nacken. Jede Ernährungsberatung ist durch diese tiefsitzende Angst sehr erschwert. Es handelt sich bei dieser Angst aber nicht um eine Urangst des Menschen, die ihm angeboren ist, sondern um eine durch systematische und pausenlos wiederholte Fehlinformation künstlich erzeugte.

Der zweifelhafte Nutzen von Milcheiweiss

Beim Vegetarier bekommt diese Angst ihren Ausdruck in dem oft hohen Verzehr von Milcheiweiss, Quark und Käse. Dieses Verhalten entspringt, wie gesagt, nicht dem natürlichen Bedürfnis, sondern ist angelernt und entspricht der Doktrin der klassischen Ernährungslehre, die besagt, dass der Mensch ohne tierisches Eiweiss nicht leben könne. Was ist für den Vegetarier, der an diese Irrlehre glaubt, die logische Folge? Wenn er schon aus ethischen oder ernährungsphysiologischen Gründen nicht bereit ist, Tiere zu töten oder für sich töten zu lassen, um sie zu essen, so muss er auf Produkte der Tiere ausweichen, die ihm ohne Tötung derselben zur Verfügung stehen: Milch, Käse und Eier.

Das gilt aber auch für den Nichtvegetarier, der von der Richtigkeit der üblichen Vorstellung überzeugt ist, dass nämlich Fleisch eine kräftige Nahrung, und ohne Fleisch Gesundheit und volle körperliche Leistungsfähigkeit nicht erreichbar seien. Ein Zweifel an dieser «Selbstverständlichkeit», die ja in jeder ärztlichen Beratung bestätigt und gefestigt wird, schon jedem Kind wird sie eingepflegt, käme dem Menschen etwa so vor, als ob er an der feststehenden Beobachtung zweifle, dass die Sonne im Osten auf- und im Westen untergeht. Eine Debatte über Selbstverständlichkeiten, die jedes Kind «weiss» (= ihm beigebracht wurden), kann leicht damit erledigt werden, dass sie auf die Ebene der Spinnerei und des Aussenseitertums abgeschoben wird. Anstatt der scheinbar nutzlosen Debatte oder der Bemühung um besseres Wissen sieht der Durchschnittsbürger die Lösung darin, dass er nicht nur Fleisch, sondern zusätzlich möglichst viel Quark und Käse isst, nach dem Motto: Von Eiweiss kann man nie genug kriegen; es ist ja die Quelle der Kraft. Diese Irrlehre hat zu dem Quarkrummel der letzten Jahrzehnte geführt.

In besonders gefährlicher Weise zeigt sich die Auswirkung dieser Eiweissanbetung bei Kranken. Täglich erlebe ich Patienten, die auf den Ausbruch ihrer Krankheit mit vermehrtem Verzehr von tierischem Eiweiss in Form von Quark reagieren, manchmal täglich bis zu 1–2 Pfund. Bei Verschlimmerung der Krankheit wird die Menge gesteigert und dies oft gerade bei Erkrankungen, bei denen eine drastische Reduktion des (tierischen) Eiweisses nötig wäre.

Diese Tendenz wird leider durch die Ärzte unter-

stützt, denen ja noch heute an der Universität gelehrt wird, dass der Verzicht auf Fleisch ein gefährliches und nicht zu verantwortendes Wagnis sei. So ist verständlich, dass der Arzt, der Kraft seiner Ausbildung auf dieses Dogma eingeschworen ist, bei jedem Vegetarier, der ihn aufsucht, von ernster Sorge erfüllt ist. Er versucht daher, zunächst den Vegetarier zu überreden, unbedingt Fleisch zu essen. Da ihm dies aber bei einem überzeugten Vegetarier, der gewöhnlich gründlichere Kenntnisse auf dem Ernährungsgebiet hat als der Arzt, schlecht gelingt, versucht er in einem nächsten Schritt, dem Kranken klarzumachen, dass seine Krankheit – gleich welcher Art – daher komme, dass er kein Fleisch esse. Wenn auch dieser Versuch scheitert, bemüht er sich, das vermeintliche Übel, das dem Kranken droht, dadurch abzuschwächen, dass er ihm rät, dann wenigstens viel Quark zu essen. Denn der im Dogma der Unersetzlichkeit des tierischen Eiweisses verhaftete Arzt sieht im Ernst seinen Kranken bedroht, wenn er kein Fleisch isst. Zweifellos trägt dieses Verhalten mit dazu bei, dass das Volk in seinem Glauben an die überragende Bedeutung des tierischen Eiweisses bestärkt wird.

Wir sehen also, von welcher Seite wir auch immer das Problem anpacken, wir kommen immer wieder auf die zentrale Frage: «Braucht der Mensch tierisches Eiweiss, um seinen Eiweissbedarf zu decken?»

Lebenswichtige Aminosäuren sind nicht nur im tierischen Eiweiss

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft muss diese Frage mit einem uneingeschränkten Nein beantwortet werden. Der Grund, weshalb es überhaupt zu der Annahme kam, dass tierisches Eiweiss unerlässlich sei, lag, wie gesagt, in den Vorstellungen der alten Ernährungslehre. Im Zuge der analytischen Naturwissenschaft stellte man fest, dass die Eiweisse aus Aminosäuren bestehen. Die einzelnen Eiweisse enthalten die Aminosäuren in unterschiedlichen Verhältnissen. Die Eiweisse sind durch ihre speziellen Aminogramme gekennzeichnet. So wie man aus 26 Buchstaben des Alphabets eine unbegrenzte Zahl von Wörtern, Sätzen und Büchern herstellen kann, so kann aus 20 Aminosäuren eine unbegrenzte Fülle verschiedener Eiweisse aufgebaut werden. So besteht z.B. das Molekül des roten Blutfarbstoffes aus etwa 600 Aminosäurekombinationen. Es gibt aber viele Eiweisse, die aus mehr als 4000 Aminosäuren bestehen. Von den 20 Aminosäuren kann der menschliche Organismus 8 Aminosäuren nicht selbst herstellen, Man nennt diese die essentiellen Aminosäuren. Die Nahrungseiweisse nun enthalten unterschiedliche Mengen der verschiedenen Aminosäuren. Die meisten enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Es gibt Nahrungseiweisse, die alle essentiellen Aminosäuren enthalten, aber nur eine geringe Menge einer bestimmten Aminosäure. Die

Folge ist, dass die verschiedenen Nahrungseiweisse in der Versorgung des Organismus mit den nötigen Aminosäuren von unterschiedlichem Wert sind. Fehlt eine Aminosäure, so können manche Eiweisse nicht gebildet werden. Wenn vergleichsweise der Buchstabe E fehlen würde, so könnte das Wort «Eigenschaft» nicht gebildet werden. Unter den Körpereiwissen gibt es nur wenige, denen eine oder mehrere Aminosäuren fehlen; die meisten enthalten alle.

Nun hat man früher angenommen, dass nur die tierischen Eiweisse alle essentiellen Aminosäuren enthielten. Man weiss aber schon sehr lange, dass pflanzliche Eiweisse genauso alle essentiellen Aminosäuren enthalten, aber, ebenso wie die tierischen,

Prozentualer Anteil exogen-essentieller Aminosäuren und biologische Nutzungswerte

	Rindermuskel	Blattgemüse
Arginin	6,7	6,09
Histidin	2,52	1,825
Lysin	7,05	4,96
Tryptophan	1,13	1,65
Phenylalanin	4,26	3,91
Methionin	2,87	2,0
Threonin	4,0	3,565
Leucin	6,7	9,58
Isoleucin	5,48	4,69
Valin	5,04	5,21
Cystin	1,13	1,74
exogene Aminosäuren ...	46,88	45,22
Biologische Gesamtnutzung .	71,3	73,0

nach H.A. Schweigart und G. Quellmalz

die einzelnen Aminosäuren in verschiedenen Mengen. Nur um ein Beispiel zu nennen: Getreideeiweiss ist arm an der Aminosäure Lysin, Gemüse dafür reich an Lysin. Besonders aufschlussreich und im Hinblick auf die üblichen Vorstellungen überraschend ist als weiteres Beispiel die Gegenüberstellung der Aminogramme von Rindermuskel (also Fleisch) und Blattgemüse, wie die beigegefügte Tabelle zeigt. Sie ist dem Vitalstofftabellarium von Prof. Schweigart entnommen.

Aus der Verschiedenartigkeit der Aminogramme der einzelnen Nahrungsmittel lässt sich die einfache und logische Schlussfolgerung ableiten, dass es nötig ist, sich nicht nur von einem einzelnen pflanzlichen Lebensmittel zu ernähren, aber wer macht schon so etwas?, sondern die Nahrung abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten, wenn man den Eiweissbedarf aus dem Pflanzenreich decken will. Aus dem Lysinbeispiel ergibt sich, dass die besonders empfehlenswerte Kombination von Getreide und Blattgemüse eine vollwertige Eiweissversorgung garantiert.

