

# Das Fettsäurenmuster von Fleisch

Abk.:

**Fett** = Gesamtfettgehalt, **18:0** = Stearinsäure, **Ges.** = Gesamtgehalt gesättigter Fettsäuren,  
**Einf.** = Gesamtgehalt einfach ungesättigter Fettsäuren, **Mehrf.** = Gesamtgehalt mehrfach ungesättigter Fettsäuren  
**Ges. bereinigt** = Gesättigte Fettsäuren ohne die cholesterinneutrale (18:0) Stearinsäure  
**Verh. 1** = Das Verhältnis gesättigte Fettsäuren **mit** Stearinsäure zu ungesättigten Fettsäuren  
**Verh. 2** = Gesättigte Fettsäuren **ohne** Stearinsäure (bereinigt) zu ungesättigten Fettsäuren

Alle Angaben in g pro 100g Lebensmittel	Fett	18:0	Ges.	Ges. bereinigt	Einf.	Mehrf.	Verh. 1	Verh. 2
Fleisch frisch	13,6	1,7	5,8	4,1	6,7	0,5	+24,1%	+75,6%
Fleisch gegart	12,2	1,6	5,2	3,6	6,0	0,4	+23,1%	+77,8%
Kalb Fleisch (ma) frisch gegart	2,7	0,3	0,8	0,5	0,8	0,3	+37,5%	220,0%
Kalb Fleisch (mf) frisch gegart	4,8	0,5	1,5	1,0	1,4	0,5	+26,7%	+90,0%
Kalb Fleisch gegart	4,8	0,5	1,5	1,0	1,4	0,5	+26,7%	+90,0%
Kalb Rücken (Kotelett) (mf) frisch gegart	7,0	0,7	2,2	1,5	2,1	0,8	+31,8%	+93,3%
Kalb Vorderhaxe (mf) frisch gegart	6,8	0,8	2,3	1,5	2,2	0,5	+17,4%	+80,0%
Pferd Fleisch gegart	3,5	0,6	1,6	1,0	1,5	0,2	+06,3%	+70,0%
Rind Filet (Lende) (ma) frisch gegart	3,6	0,6	1,6	1,0	1,5	0,2	+06,3%	+70,0%
Rind Fleisch (fe) frisch gegart	11,3	1,5	4,9	3,4	5,3	0,4	+16,3%	+67,6%
Rind Fleisch (ma) frisch gegart	3,8	0,6	1,7	1,1	1,6	0,2	+05,9%	+63,6%
Rind Fleisch (mf) frisch gegart	7,7	1,1	3,3	2,2	3,5	0,3	+15,2%	+72,7%
Rind Hackfleisch gegart	12,2	1,6	5,2	3,6	6,0	0,4	+23,1%	+77,8%
Rind/Schwein Hackfleisch gegart	14,6	1,9	5,7	3,8	7,0	1,1	+42,1%	+113,2%
Schaf Bratenfleisch (mf) frisch gegart	19,9	3,2	8,8	5,6	8,7	0,9	+09,1%	+71,4%
Schaf Fleisch (fe) frisch gegart	24,5	3,3	9,7	6,4	10,5	1,3	+21,6%	+84,4%
Schaf Fleisch (ma) frisch gegart	7,9	1,1	3,1	2,0	3,4	0,4	+22,6%	+90,0%
Schaf Kotelett (mf) frisch gegart	17,9	2,5	7,2	4,7	7,7	0,9	+19,4%	+83,0%
Schwein Eisbein vorn (mf) frisch gegart (gekocht)	10,3	1,1	3,6	2,5	4,7	1,1	+61,1%	+132,0%
Schwein Fleisch fett (fe)	15,5	1,9	5,6	3,7	7,3	1,7	+60,7%	+143,2%
Schwein Fleisch gegart	9,6	1,0	3,4	2,4	4,4	1,0	+58,8%	+125,0%
Schwein Fleisch gepökelt geräuchert	7,4	0,8	2,6	1,8	3,4	0,8	+61,5%	+133,3%
Schwein Fleisch gepökelt ungeräuchert	7,1	0,8	2,5	1,7	3,2	0,7	+56,0%	+129,4%
Schwein Fleisch mager (ma)	5,6	0,6	2,0	1,4	2,5	0,6	+55,0%	+121,4%
Schwein Fleisch mittelfett (mf)	10,8	1,2	3,8	2,6	5,0	1,2	+63,2%	+138,5%
Schwein Hackfleisch gegart	18,2	2,3	6,6	4,3	8,6	2,1	+62,1%	+148,8%
Schwein Kotelett (mf) frisch gegart	10,6	1,3	3,8	2,5	4,9	1,2	+60,5%	+144,0%
Schwein Schnitzel	1,9	0,2	0,7	0,5	0,9	0,2	+57,1%	+120,0%
Tatar (Schabefleisch) frisch	3,0	0,5	1,3	0,8	1,3	0,1	+7,7%	+175,0%
Ziege Fleisch (mf) frisch gegart	9,2	1,5	4,2	2,7	3,9	0,5	+4,8%	+163,0%
Anzahl: 32 / Durchschnitt	9,61	1,23	3,72	2,49	4,26	0,71	+24,1%	+100 %

## Ergebnis:

Vergleicht man bei Fleisch das Verhältnis (Verh. 1) der gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren, hat Fleisch im Durchschnitt 24,1% mehr ungesättigte Fettsäuren.

Lässt man die gesättigte Stearinsäure (18:0), die sich neutral auf den Cholesterinspiegel auswirkt, unberücksichtigt (Verh. 2) und zieht diese von den gesättigten Fettsäuren ab, so hat Fleisch in Durchschnitt 100% mehr ungesättigte Fettsäuren.

Quelle der Tabelle: Ernährungs-Informationen-System der Uni Hohenheim, 2005