

Gesunde Fettsäuren: Ist Wildbret gleich Wildbret?



Du bist, was du isst. Das steigende Gesundheitsbewusstsein der Menschen führt dazu, dass die Qualität unserer Lebensmittel mehr und mehr hinterfragt wird. Was genau isst man da eigentlich? Was ist wirklich „gesund“? Welche Nahrungsbestandteile sind für den Menschen essenziell, auf welche sollte lieber verzichtet werden? Welche Nahrungsmittel bieten eine besonders günstige Zusammensetzung dieser Bausteine?



Lisa Gamsjäger, Dr. Teresa Valencak

Forschungsinstitut für Wildtierkunde und Ökologie der Vet.-Med. Universität Wien

Als Jäger oder Konsument von Wildbret liegen die Antworten auf diese und ähnliche Fragen ganz offen auf der Hand. Der Verzehr von Wildfleisch, bereits von unseren Ahnen vor Tausenden von Jahren praktiziert, ist nicht nur ethisch einfacher zu vertreten, sondern auch vorteilhaft für die menschliche Physiologie.

Aufbau von Nahrungsmitteln

Die Grundbaustoffe unserer Lebensmittel sind Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Hinzu kommen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Bei den Fetten sind besonders die Anteile der unterschiedlichen Fettsäureklassen von Bedeutung.

Wie „gesund“ ein Lebensmittel ist, hängt unter anderem davon ab, wie viele ungesättigte Fettsäuren es enthält. Vor allem der Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren spielt eine große Rolle. Neben ihrer Eigenschaft als Zellwandbestandteil erfüllen sie eine wichtige Funktion als Regulatoren im Fettstoffwechsel, indem sie den Gesamtcholesterinspiegel senken. Sie haben zudem einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf- und Immunsystem, auf die Entwicklung des Nervensystems und auf die Sehfunktion. Vor allem die schützende Funktion vor tödlichen Koronar-Erkrankungen, wie dem Herzinfarkt, ist erwähnenswert. Um die positiven Wirkungen der sogenannten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren bestmöglich zu nutzen, sollte auf ein bestimmtes Verhältnis zwischen diesen beiden Fettsäureklassen geachtet werden. Die WHO (World Health Organization) empfiehlt ein Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis von 1:5, in der westlichen Welt liegt dieses allerdings eher bei 1:20! Wie bereits mehrfach im **WEIDWERK** (zuletzt in der Ausgabe 8/2013) berichtet, ist Wildbret eine sehr hochwertige Quelle für gesunde Fettsäuren. Einige Fettsäuren



Foto: WEIDWERK-Archiv/Volkmar

Wildbret von frei lebenden Wildtieren ist vor allem wegen ihrer frei wählbaren Äsung eine sehr hochwertige Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren

sind für Säugetiere und daher auch für den Menschen essenziell. Sie müssen also mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper selbst nicht in der Lage ist, sie zu synthetisieren.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren im Wildfleisch

Ausgesprochen reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind Pflanzenöle, Fisch und in hohem Maß Wildbret. Bisherige Untersuchungen des Forschungsinstituts für Wildtierkunde und Ökologie der Vet.-Med. Universität Wien haben eindrucksvoll gezeigt, dass die Fettsäurezusammensetzung von Wildbret um ein Vielfaches günstiger ist als jene von Tieren aus der Intensivmast. Dies lässt sich leicht nachvollziehbar auf Haltings- und Fütterungsbedingungen bei landwirtschaftlich genutzten Tieren im Gegensatz zu Wild zurückführen. Frei lebende Wildtiere können ihren Lebensraum und ihre Nahrungsquellen frei wählen. Auch wenn sie manchmal wochenlang ohne Nahrung auskommen (müssen), etwa aufgrund der Witterung oder auch während der Paarungszeit, so stellt dies für ihre Körperfunktionen keine Bedrohung, sondern vielmehr eine Anpassung an die Umweltbedingungen des Lebensraums dar. Außerdem können sich Wildtiere, sofern unsere Landschaft es zulässt, stets uneingeschränkt bewegen, während dies bei Tieren in der kommerziellen Masttierhaltung deutlich eingeschränkt ist.

Vergleich Gatterwild : Freiwild

Ausgiebige und wenig eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten, wie Wildtiere sie vorfinden, wenn sie einen eigenen Lebensraum zur Verfügung haben,

könnten sich also positiv auf den Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren auswirken und damit die Wildbretqualität zusätzlich untermauern. Dieser Frage wurde kürzlich im Rahmen einer Diplomarbeit am FIWI nachgegangen. Wir untersuchten Skelettmuskelproben von Wildtieren, die bei der Jagd erlegt wurden, auf das genaue Fettsäuremuster und verglichen sie mit Muskelproben von Wild, das aus Wildgattern gewonnen wurde. Aufgrund der bereits bekannten Zusammenhänge zwischen der Laufgeschwindigkeit von Säugetieren und dem Fettsäuremuster vermuteten wir einen Unterschied in der Fettsäurenqualität zwischen Frei- und Gatterwild. Ist Freiwild also „gesünder“ als Gatterwild? Wir würden dies schlussfolgern, wenn Freiwild tatsächlich mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten würde. Wir untersuchten daher jeweils Proben derselben Tierarten (Rotwild, Feldhase, Wildschwein). Die Freiwildproben entstammten von Jagden aus Niederösterreich und dem Burgenland (Wildschwein). Gatterwildproben stammten aus Gattern in Ostösterreich sowie aus der Feldhasenkolonie am FIWI. Nach der Probenentnahme wurden die Muskeln tiefgefroren, ehe sie einige Wochen später über einige Schritte der Extraktion chemisch analysiert wurden. In der Tabelle ist erkennbar, dass Freiwild tatsächlich einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren aufweist als Gatterwild. Besonders deutlich ist der Unterschied beim Feldhasen und beim Rotwild zu sehen. Während der Anteil der für den Menschen so gesunden Omega-3-Fettsäuren bei den von uns untersuchten frei lebenden Feldhasen im Mittel bei 11,89% liegt, wies die im Gatter gehaltene Gruppe Feldhasen einen Omega-3-Fettsäureanteil von nur 4,30% auf. Beim Rotwild steht ein



Foto WEIDWERK-Archiv/Mörwald

In Zukunft werden Menschen genauer darauf achten, woher das Fleisch kommt

Mittelwert von 20,85% der frei lebenden Tiere einem Mittelwert von 10,64% der Gatterstücke gegenüber. Einen eher minimalen Einfluss der Haltingsform auf die Fettsäurezusammensetzung scheint es beim Wildschwein zu geben: Hier können die frei lebenden Tiere mit durchschnittlich 6,11% den Mittelwert der Gattertiere mit 5,72% an Omega-3-Fettsäuren nur knapp überbieten. Durch den höheren Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren wird auch das bereits erwähnte Verhältnis von Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis positiv beeinflusst. Bei den frei lebenden Wildtieren ist dieses stets in dem von der WHO empfohlenen Bereich, während beim in Gatterhaltung aufgezogenen Feldhasen ein ungünstig hohes Verhältnis gemessen wurde.

Schlussfolgerung

Fazit ist, dass Bewegungsfreiheit und Futterqualität die Fettsäurezusammensetzung bei Wildtieren beeinflussen, wobei die Unterschiede besonders bei Feldhasen und Rotwild zu erkennen sind. Man sollte demnach beim Kauf auf eine den Wildtieren entsprechende Lebensweise achten und nach Möglichkeit Wildfleisch direkt aus der freien Natur vorziehen. Schließlich gilt wie immer beim Wildfleisch: es ist nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund!

Die Tabelle zeigt den Unterschied des Fettsäurenanteils von frei lebendem Wild und Gatterwild

Fettsäuren	Wildschwein		Rotwild		Feldhase	
	frei	Gatter	frei	Gatter	frei	Gatter
gesättigte Fettsäuren	32,49	33,59	30,19	33,92	31,58	37,22
einfach ungesättigte Fettsäuren	7,86	11,65	8,06	8,79	6,13	8,97
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	59,65	54,75	60,44	57,29	62,29	51,22
Omega-3	6,11	5,72	20,85	10,64	11,89	4,30



Bereits im WEIDWERK veröffentlichte Artikel zu diesem Thema finden Sie auf der neuen Website von WEIDWERK-Online.

