

Bisonfleisch ist Gesund

Bisonfleisch aus medizinischer Sicht:

Bisonfleisch, aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht betrachtet, ist das **gesündeste** und **nährstoffreichste** Fleisch, das man kennt.

Kein anderes Fleisch enthält so viele wichtige gesunde Nährstoffe dazu in der hohen Konzentration wie Bison. Seine extrem hohen Anteile an guten, leicht aufspaltbaren Eiweissen, Vitaminen, insbesondere Thiamin (Vitamin B1-Variante), **Eisen, Zink** und vor allem **Selen** machen es gesundheitlich sehr wertvoll. Diese Stoffe, **vor allem Selen**, besetzen die Körperzellen dort, wo sich normalerweise Fette und Giftstoffe ansetzen, und blockieren die Zellen somit für diese. Es ist beobachtet worden, dass Menschen, die über die Nahrung viel Selen zu sich nehmen, sehr viel seltener bis gar nicht an Krebs erkranken, als andere. Bisonfleisch kann daher als krebsvorbeugend betrachtet werden. In den U.S.A. wird es bereits in Therapien erfolgreich eingesetzt. Die berühmte "**American Heart Association**" empfiehlt es ausdrücklich zur Therapie für Herzpatienten, speziell wegen seines niedrigen Fett- und Cholesterin-Anteiles. Krebskliniken setzen es dort zur Therapie in der Krebsvorsorge ein.

Ein weiterer positiver Punkt ist sein hoher Anteil an besonders leicht aufspaltbarem Eiweiss. Es wird leicht abgebaut und bewirkt dadurch, dass die wertvollen Nährstoffe schnell an ihren Bestimmungsort kommen, das Fleisch schnell verdaut wird und kein Völlegefühl aufkommt. Besonders Sportler wissen dies zu schätzen. Sie können problemlos kurz vor dem Training oder Wettkampf noch ein Steak essen, ohne müde zu werden. In den U.S.A. haben dies Sportärzte und Ernährungswissenschaftlern längst erkannt, und handeln danach.

Interessant für Allergiker: Menschen mit einer Allergie gegen "rotes Fleisch" können beruhigt sein: typische Symptome, wie sie bei einer üblichen Rotfleisch-Allergie auftreten, sind bei Bisonfleisch-Genuss noch nie beobachtet worden!

Und das Beste: der Bison ist BSE-frei. Es hat noch nie ein Tier eine **BSE**-ähnliche Krankheit bekommen, wie das z.B. bei Pferden (**B o r n a** 'sche Krankheit) und Schafen (**Scrapie**) vorkommen kann. Die beiden letztgenannten Krankheiten zeigen identische Erscheinungsbilder wie **BSE**.

Dazu kommt, dass Bison mit ca. **2,5 - 3%** kaum **Fett** enthält, den geringsten Cholesterinwert aller Fleischsorten hat, **30% weniger Wasser** enthält als Rind.

Bisonfleisch ist Gesund

Nährwerttabelle

Vergleichstabelle anteilige Inhaltsstoffe pro 100 g in div. Fleisch

Nährstoffe	Einheit	Bison	Rind	Schwein	Huhn
Wasser	g	44.57	56.06	61.06	68.60
Energie	kcal	109	310	263	186
Energie	kJ	456	1297	1100	778
Protein (Eiweiss)	g	33,78	16,62	16.88	20.27
Total Fett	g	1.84	26,55	21.19	11.07
Mineralien					
Calcium, Ca	mg	7	8	14	11
Eisen, Fe	mg	4.86	1.73	0.88	0.79
Magnesium, Mg	mg	25	16	19	23
Phosphor, P	mg	239	130	175	163
Kalium, K	mg	343	228	287	204
Natrium, Na	mg	54	68	56	65
Zink, Zn	mg	8.64	2,55	2.20	0.93
Kupfer, Cu	mg	0.208	0.062	0.045	0.040
Mangan, Mn	mg	0.017	0.017	0.010	0.018
Selen, Se	mg	41.7	12,7	24,6	16.4
Vitamine					
Vitamin C, total Ascorbinsäure	mg	0.0	0,0	0.7	0.9
Vitamin B 6	mg	0,400	0,240	0.383	0.480
Vitamin B 12	mg	2,86	2,65	0.70	0,34
Vitamin B1 (Thiamin) (1)	mg	0,120	0,038	0.732	0.059
Riboflavin (B 2) (1)	mg	0.470	0,151	0.235	0.086
Niacin (Nikotinsäure) (1)	mg	4.773	4,480	4.338	8.908
Lipide					
Fettsäuren, total gesättigt	g	0.910	10,780	7.870	3.160
Fettsäuren, total ungesättigt	g	0.950	11,640	9.440	4.520
Cholesterin	mg	42	65	82	72

Anmerkung: (1) Die Angaben repräsentieren eine Mischung aus Muskelfleisch, Ribeye, Rundstück und Sirloin von der Hüfte aus 24 Bisons

Quelle: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (July 2001)