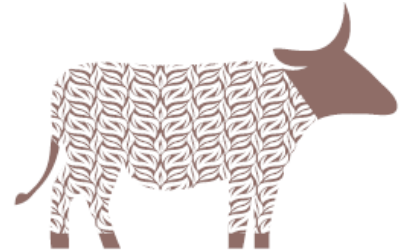


Fleischzeit

Fleisch hat seinen Platz – auch in der vitalen Küche. Im Augustinum Vital setzen wir auf ausgewählte Fleischgerichte in hochwertiger Kombination. Ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr.

Fleisch liefert wertvolles **tierisches Eiweiß**, das insbesondere im Alter eine wichtige Rolle für den Erhalt der Muskelmasse und somit für Selbstständigkeit und Mobilität spielt. Wir verwenden vorwiegend magere Sorten wie Rind, Kalb oder Hähnchen. Werden pflanzliche und tierische Eiweißquellen kombiniert, etwa Fleisch mit Kartoffeln oder Quark mit Kartoffeln, kann der tägliche Eiweißbedarf sogar noch optimaler gedeckt werden. Darüber hinaus liefert Fleisch wichtige Mikronährstoffe wie **Eisen, Zink und Vitamin B12**, die allesamt essenziell für die Blutbildung, den Zellstoffwechsel, das Immunsystem und die Konzentrationsfähigkeit sind.



Um diese Nährstoffe optimal in eine gesunde Ernährung zu integrieren, achten wir auf eine ausgewogene Telleraufteilung: Der Fleischanteil bleibt maßvoll und wird stets durch einen größeren Anteil an Gemüse, Kartoffeln oder anderen **basenbildenden Lebensmitteln** ergänzt. Die pflanzlichen Komponenten liefern zusätzlich **weitere Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe**.



Mit zunehmendem Alter lässt die Nierenleistung nach, wodurch das Risiko einer chronisch latenten Übersäuerung steigt. Diese kann sich beispielsweise in Form von erhöhter Schmerzempfindlichkeit bemerkbar machen. Eine ausgewogene Ernährung sollte daher auch im Alter immer einen hohen Anteil an basenbildenden Lebensmitteln enthalten. Daher wird empfohlen, häufiger Kartoffeln statt Nudeln oder Reis als Beilage zu wählen.

Fakten zum Thema Säure-Basen-Haushalt:

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein komplexes Regulationssystem, das dafür sorgt, dass der pH-Wert des Blutes konstant bleibt und Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen können. Zellen bauen die Nährstoffe, die sie über die Nahrung aufgenommen haben, ab. Bestimmte Nahrungsbestandteile, die aber auch essenzielle Nährstoffe enthalten, werden so verstoffwechselt, dass saure Stoffwechselprodukte entstehen. Das heißt, Säuren fallen als ganz normale Abbauprodukte des Stoffwechsels an. Unser Körper kann diese mit Hilfe seiner Puffersysteme neutralisieren und über verschiedene Organe – allen voran Lunge und Nieren – ausscheiden. Einem jungen, gesunden Organismus fällt es noch relativ leicht, mit einem Überschuss an Säuren umzugehen und sie über die Nieren auszuschcheiden. Säuren und Basen sind also weder gut noch schlecht. Es kommt auf das Gleichgewicht an!

Beispiele für säurebildende Lebensmittel sind Fleisch, Wurst, Eier, Quark, Käse, Reis, Erbsen, Linsen und Schokolade.

Beispiele für neutrale Lebensmittel sind Milch, Joghurt, Frischkäse, Butter, Öle, Tofu, Gurken und Wasser.

Beispiele für basenbildende Lebensmittel sind frisches Gemüse und Obst, Trockenfrüchte, Kräuter, Haselnüsse, grüne Bohnen und Essig.