



Tierische Lebensmittel: Eine wichtige Quelle für essentielle Nährstoffe

Position des Bayerischen Bauernverbandes

München, 17. Dezember 2025

Tierische Lebensmittel sind seit jeher ein zentraler Bestandteil der menschlichen Ernährung. Die aktuellen Ernährungsempfehlungen setzen auf eine pflanzenbetonte Ernährung, was dazu führt, dass tierischen Lebensmitteln nicht die ihnen zustehende Bedeutung beigemessen wird. Der Bayerische Bauernverband betont die wissenschaftlich belegte Wichtigkeit tierischer Lebensmittel und ihren unverzichtbaren Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung und zur Gesundheit in allen Lebensphasen.

Proteinbedarf und Empfehlungen

Der menschliche Körper ist auf eine regelmäßige Zufuhr von Protein angewiesen: Denn Proteine sind unverzichtbar für Wachstum, Muskelaufbau und -erhalt, Immunfunktion und viele weitere Stoffwechselprozesse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Aufnahme von 0,80 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht¹. Kinder benötigen je nach Alter bis zu 1,0 g/kg Körpergewicht, Senioren ab 65 Jahren ebenfalls rund 1,0 g/kg Körpergewicht.

Hohe Qualität tierischer Proteine

Tierische Proteine zeichnen sich durch ihr vollständiges Aminosäurespektrum aus: Sie enthalten alle neun essenziellen, d.h. lebensnotwendigen Aminosäuren in ausreichender Menge. Mit einem hohen DIAAS-Wert (Digestible Indispensable Amino Acid Score) werden sie besonders gut verstoffwechselt und können effizient in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Dies macht sie zu einer idealen Proteinquelle für Muskelaufbau und Leistungsfähigkeit².

Mehr als nur Eiweiß: Mikronährstoffe

Tierische Lebensmittel sind nicht nur eine gute Proteinquelle, sondern auch reich an essenziellen Mikronährstoffen. Sie liefern Vitamin B12, das fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt, gut verfügbares Hämeisen für die Blutbildung, sowie Zink, Kalzium, Jod und Vitamin D. Fisch liefert zusätzlich die wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA³, die für Herz, Gehirn und Augen sowie die Entzündungsregulation von großer Bedeutung sind.

Bedeutung in sensiblen Lebensphasen wie in der Kindheit, in der Schwangerschaft und im Alter

¹ <https://www.dge.de/fileadmin/dok/presse/meldungen/2011-2018/DGE-Pressemeldung-aktuell-08-2017-Referenzwert-Protein.pdf>

²

file:///C:/Users/BV0671.BBVM/Downloads/Titelthema%20VFEDaktuell%20PLUS%20194,%20Prof.%20Dr.%20Susanne%20Klaus,%202023.pdf

³ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-und-vegan-einfach-so-was-ist-zu-beachten-67601>

Kinder profitieren durch tierische Lebensmittel von gesundem Wachstum, effizienter Blutbildung und kognitiver Entwicklung. Milchprodukte liefern Kalzium für stabile Knochen und Zähne.

Die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit ist für die gesunde Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung. Der erhöhte Nährstoffbedarf, z.B. an Protein oder Eisen kann durch tierische Produkte leichter gedeckt werden.

Senioren benötigen gut verfügbares und hochwertiges Protein, um Muskelschwund und Osteoporose vorzubeugen. Tierische Lebensmittel liefern auch bei kleineren Portionen eine hohe Nährstoffdichte und tragen so zu Kraft, Mobilität und Immunschutz bei.

Risiken rein pflanzlicher Ernährung

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Vegetarier und Veganer ihren Proteinbedarf in der Regel gut decken können. Dennoch erhöht eine vollständig pflanzliche Ernährung das Risiko für bestimmte Mikronährstoffdefizite – insbesondere bei Vitamin B12, Eisen, Zink, Jod und Vitamin D. Gerade für Kinder, Schwangere, ältere Menschen oder Personen mit erhöhtem Nährstoffbedarf kann ein völliger Verzicht auf tierische Produkte zu Engpässen führen, die ohne gezielte Nahrungsergänzung schwer auszugleichen sind³.

Eine vegane Ernährungsweise setzt daher fundiertes Ernährungswissen voraus. Nur durch eine bewusst geplante Auswahl und Kombination pflanzlicher Lebensmittel lassen sich potenzielle Nährstofflücken abmildern.

Zudem erfordert ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel aktuell meist einen größeren Import von Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten.

Ein gesunder Konsum tierischer Produkte in Verbindung mit saisonalen, regional erzeugten pflanzlichen Lebensmitteln stärkt die heimische Kreislaufwirtschaft und ist ein zentraler Baustein für die langfristige Ernährungssouveränität unseres Landes.

Tierhaltung leistet durch den anfallenden organischen Dünger einen unverzichtbaren Beitrag zum Humusaufbau, zum Bodenschutz und damit zur Sicherung fruchtbarer Ackerflächen. Zugleich sichert sie den Erhalt unserer Kulturlandschaften und fördert die biologische Vielfalt. Vor dem Hintergrund eines weltweiten Grünlandanteils von rund 60 Prozent ist Ernährungssouveränität global wie national ohne Tierhaltung nicht realisierbar, da Wiederkäuer in der Lage sind, nicht für den Menschen nutzbares Grünland in hochwertiges Protein umzuwandeln.

Fazit

Der Bayerische Bauernverband spricht sich für eine vielfältige, regionale Ernährung mit einem gesunden, aber verlässlichen Anteil tierischer Lebensmittel aus. Nur so kann auf natürlichem Weg und ohne Nahrungsergänzungsmittel eine umfassende Nährstoffversorgung sichergestellt werden. Ernährungsempfehlungen sollten die wissenschaftlich belegten Vorteile tierischer Proteine berücksichtigen und deren Rolle in einer gesunden, vielfältigen Ernährung aus der Region klar anerkennen.

Tierische Lebensmittel sind ein Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität. Sie liefern hochwertiges Eiweiß und wichtige Mikronährstoffe, die für Wachstum, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden unverzichtbar sind.

³ [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(24\)00276-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00276-6/fulltext)