

Vor- und Nachteile von Fisch



Fisch ist dank seiner vielen positiven Inhaltsstoffe ein äußerst wertvolles Lebensmittel. Doch relativieren negative Aspekte den Genuss: Überfischung, Beifang und Schwermetallbelastung. Es stellt sich die Frage, ob der Verzehr von Fisch wegen der Kritikpunkte vermieden werden sollte. Die Wissenschaft sagt: nicht unbedingt.

Warum ist Fisch ein besonderes Lebensmittel?

Fisch ist in der Ernährung des Menschen allgegenwärtig. Der FAO zufolge, betrug der globale Fischkonsum im Jahr 2022 rund 164,2 Millionen Tonnen [1]. Und das auch nicht unbegründet: der Fisch ist ein ideales Lebensmittel, das viele wichtige Nährstoffe liefert.

Wichtige Nährstoffe, die der Fisch enthält sind...

- leichtverdauliche Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit. Also Proteine, deren Aminosäuremuster sehr gut genutzt werden kann. [2]
- langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure. Diese sind von enormer Bedeutung zur Prävention von verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche auch heute noch die Haupttodesursache in Deutschland darstellen. [3]
- Taurin. Eine Aminosulfonsäure, die Zellmembranen stabilisiert, bei der Entgiftung eine Rolle spielt und an der Ausscheidung von Cholesterin beteiligt ist. [2]
- die Vitamine K und D [2,4]. Zwei für den Organismus essentielle Vitamine. Von großer Bedeutung ist hier vor allem das Vitamin D. Fetter Fisch ist eines der wenigen

Lebensmittel, welches dieses wichtige Vitamin liefert. [4]

- Jod. Ein zentraler Mikronährstoff - makrowichtig für die Funktionstüchtigkeit der Schilddrüse. Da dieser Nährstoff gerade in deutschen Böden und damit auch in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln kaum mehr vorkommt, wird Fisch besonders wichtig in der Jodversorgung. [5]

Inwiefern ist Fisch problematisch?

Neben all den ernährungsphysiologisch wertvollen Aspekten, müssen nun aber auch die Schattenseiten dieses Lebensmittels beleuchtet werden.

Wichtige Kritikpunkte sind die Überfischung der Meere, der Beifang meist gefährdeter Arten und die Schwermetallbelastung.

35% der Weltmeere sind - Stand Juli 2022 - überfischt [6]. Gleichzeitig steigt die Nachfrage an Fisch pro Kopf. So ist festzustellen, dass sich die Nachfrage zwischen 1961 und 2017 mehr als verdoppelt hat. Und die vorher als unerschöpflich angesehenen Fischbestände können dem nicht für immer standhalten. [1,7]

Und auch der Beifang spielt in diesem Kontext eine wesentliche Rolle. Wie an Land, gibt es auch im Meer zahlreiche, vom Aussterben bedrohte Arten. Das beim Fischen von Speisefisch „versehentliche

Mitfangen“ und Töten des Beifangs, ist einer dieser Faktoren. Für Meeressäuger stellt er heute die größte Bedrohung dar: Schätzungsweise mehr als 500.000 Meeressäugetiere werden jährlich mitgefangen. Meeressäugetiere sind Wale und Delfine. Der Vaquita und der nordatlantische Glattwal sind Beispiele für durch Beifang vom Aussterben bedrohte Arten. [8]

Quecksilber und andere Schwermetalle sind Stoffe, die in bestimmten Mengen toxisch auf den menschlichen Organismus wirken können [9]. Eine Quelle, z.B. für Methylquecksilber, kann Fisch sein. Hierbei ist jedoch wichtig zu differenzieren: Fisch ist nicht gleich Fisch. Die Belastung ist davon abhängig, wie hoch der Fisch in der Nahrungskette steht. Raubfische wie Steinbeißer, Thunfisch und Rotbarsch sind wesentlich stärker belastet als Kabeljau, Hering und Seelachs. [10]

Sollte ich nun auf Fisch verzichten/welche Maßnahmen müssen ergriffen werden?

Die Gegenüberstellung der Vor- und Nachteile von Fisch als Lebensmittel wirft nun zurecht die Frage auf, ob der Verzehr von Fisch besser vermieden werden sollte, um die Gesundheit und die Nachhaltigkeit zu wahren. Die Antwort hierauf ist ganz klar:

Nicht unbedingt!

Die gesundheitlich vorteilhaften Nährstoffe, die der Fischverzehr bietet, sind kostbar. Nachhaltigkeit berücksichtigen und das

Risiko einer Schwermetallbelastung minimieren, erfordert bewussten Konsum.

Aktuell gelten die Empfehlungen:

Fischverzehr: wöchentlicher Verzehr von 70 g fettreichem Seefisch wie Lachs oder Makrele und dazu 100 g fettarmer Fisch, z.B.: Kabeljau oder Seelachs.

Wichtig ist die Auswahl der Produkte: beim Einkauf helfen Gütesiegel, wie das MSC-Siegel, die für Überfischungs- und Beifangfreien Fischfang stehen. [3]

Was Experten zusätzlich raten: andere Quellen für Jod und langkettige Fettsäuren nutzen!

Für die Fettsäuren bieten sich Rapsöl, Walnussöl und Nüsse als gute Alternativen. [11,12,13]

Jod kann mit Milch, Joghurt und Quark aufgenommen werden – jedenfalls ein Teil davon. Algen sind eine weitere sehr gute Jodquelle – aber hier gilt zu beachten, dass der Jodgehalt deklariert ist!!! Mit Algen wird leicht zu viel Jod zugeführt. [14]

(TiSc)

Quellen:

[1] AHRENS, Sandra. Menge der konsumierten Fische weltweit von 2009 bis 2022. 2022.

[zuletzt am 23.05.2023]

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/292994/umfrage/fischkonsum-weltweit-nach-regionen/#statisticContainer>

[2] REHBEIN, Hartmut. Die gesunde Vielfalt: Fisch in der Ernährung. *ForschungsReport*. 2011. Heft 2 [zuletzt am 23.05.2023]

https://www.openagrar.de/servlets/MCRFileNoDeServlet/Document/derivate/00000041/FoReport_2_2011_40.pdf;jsessionid=73298AD54E6768CD7BC4C4050AC8B896

[3] DGE. Regelmäßig Fisch auf den Tisch!. 2016. [zuletzt am 23.05.2023]

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2011-2018/weniger-fleisch-auf-dem-teller-schont-das-klima/dge-empfehl-t-auf-fettmenge-und-qualitaet-achten/regelmaessig-fisch-auf-den-tisch/>

[4] RKI. Antworten des Robert Koch-Instituts auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D. 2019. [zuletzt am 23.05.2023]

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ_Liste.html#:~:text=Serumwerte%20von%20unter%2030%20nmol,m%20C3%B6glichen%20Folgen%20f%C3%BCr%20die%20Knochengesundheit

[5] ÖZDEMİR, Erdim. Jodmangel - Tagesbedarf, Jodmangel und Jodüberschuss. 2023. [zuletzt am 27.05.2023]

<https://www.cerascreen.de/blogs/gesundheitsportal/jodmangel>

[6] WWF. Überfischung: Bald drohen uns leere Meere. 2022. [zuletzt am 24.05.2023]

<https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/ueberfischung>

[7] NABU. Fischbestände weltweit gefährdet. O.J.. [zuletzt am 25.05.2023]

<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/meere/fischerei/index.html>

[8] FAO. Technische Maßnahmen zur Eindämmung des Beifangs von Meeressäugern. 2023. Abteilung Fischerei und Aquakultur [online]. Rom. [zuletzt am 25.05.2023]

<https://www.fao.org/fishery/en/collection/bycatchmitigationmammals>

[9] JAAX, Moritz. Schwermetallvergiftung: schädliche Schwermetalle im Körper. 2022.

[zuletzt am 27.05.2023]

[https://www.cerascreen.de/blogs/gesundheitsportal/schwermetallvergiftung#:~:text=Die%20Folgen%20von%20Schwermetallvergiftungen%20k%C3%B6nnen,Blutarmut%20\(An%C3%A4mie\)](https://www.cerascreen.de/blogs/gesundheitsportal/schwermetallvergiftung#:~:text=Die%20Folgen%20von%20Schwermetallvergiftungen%20k%C3%B6nnen,Blutarmut%20(An%C3%A4mie))

[10] VERBRAUCHERZENTRALE. Welche Lebensmittel sind mit Schwermetallen belastet?. 2023. [zuletzt am 27.05.2023]

<https://www.lebensmittel-forum.de/faq/forum-lebensmittel-und-ernaehrung/welche-lebensmittel-sind-mit-schwermetallen-belastet-53976>

[11] STIFTUNG WARENTEST. Fünf Fakten: Weshalb Rapsöl zu Recht als ideales Öl gilt. 2018. [zuletzt am 15.07.2023]

<https://www.test.de/Rapsoel-im-Test-1816151-5391653/>

[12] NORDDEUTSCHER RUNDFUNK. Walnussöl. O.J.. [zuletzt am 15.07.2023]

<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/zutaten/Walnussoel,zutat722.html>

[13] MARTIN, Hans-Helmut; OLDENBURG, Julia. Nüsse und Saaten: kernige Nährstoffpakete. 2020. [zuletzt am 15.07.2023]

<https://www.ugb.de/ernaehrungsplan-praevention/nuesse-saaten/>

[14] RATGEBERZENTRALE. 6 jodhaltige Lebensmittel für eine gesunde Schilddrüse. O.J.. [zuletzt am 15.07.2023]

<https://www.ratgeberzentrale.de/gesundheit/ernaehrung/jodhaltige-lebensmittel.html>