

15.12.2022 - 12:51 Uhr

Was stimmt wirklich? Die 3 wichtigsten Fakten für einen gesunden und nachhaltigen Fischkonsum

Berlin (ots) -

Besonders in der Weihnachtszeit kommt Fisch öfters auf den Tisch. Doch weiterhin herrscht Unsicherheit: Ist Fisch wirklich gesund? Und kann Fisch essen nachhaltig sein? Ein Überblick über die wichtigsten Fakten.

Besonders in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten. Fisch auf dem Speiseplan kann dabei helfen. Die Verbraucherzentrale empfiehlt Fisch ein bis zwei Mal pro Woche zu essen. Viele Menschen sind allerdings unsicher: Steckt Fisch nicht voller Antibiotika und anderer Schadstoffe? Wie gesund sind Lachs, Garnelen und Thunfisch wirklich? Und was ist mit der Überfischung der Meere? Alles Wissenswerte auf einen Blick:

1. Fisch enthält wichtige Nährstoffe.

Fisch und Meeresfrüchte enthalten jede Menge Mikronährstoffe, Vitamine und Omega-3-Fettsäuren. Fetthaltige Fische, wie Lachs, Forelle oder Makrele, enthalten übrigens besonders viel Omega-3. Sie senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können Fettstoffwechselstörungen vorbeugen. Für eine ausgewogene Ernährung empfiehlt es sich, fettreiche Fische mit fettarmen, wie Seelachs, Pangasius oder Tilapia, zu kombinieren. Fische und Meeresfrüchte enthalten zudem eine Menge Jod, das wichtig für die Schilddrüse ist, sowie die Vitamine D, B6 und B12. Außerdem steckt in ihnen besonders hochwertiges Eiweiß, das leichter verdaulich ist als das Eiweiß von Schwein oder Rind.

Gut zu wissen: Zuchtlachs enthält mehr Omega-3 als Wildlachs, weil er regelmäßig gefüttert und die Zusammensetzung des Futters optimiert wird. Um die Umwelt zu entlasten, sollte beim Einkauf auf eine nachhaltige Herkunft geachtet werden. Fische mit ASC-Siegel stammen aus verantwortungsvollen Zuchten, die auf den Schutz der Umwelt und auf eine artgerechte Fütterung achten. Die marinen Bestandteile im Futter, welche für die gute Omega-3-Versorgung verantwortlich sind, müssen aus nachhaltigen Quellen stammen.

2. Zuchtfisch ist frei von Antibiotika.

Die Annahme, dass gezüchteter Fisch voll mit Antibiotika sei, hält sich hartnäckig, ist jedoch falsch. Denn: Nicht nur wir Menschen können mit vorbeugenden Maßnahmen wie Hygiene und Impfungen viele Krankheiten abwenden. Das gleiche gilt auch für Fischzuchten. Der Einsatz von antibakteriellen Medikamenten konnte so massiv reduziert werden, bei Lachs aus Norwegen um 99 Prozent. Stiftung Warentest konnte im letzten Lachs-Test keine Rückstände von Antibiotika in den getesteten Zuchtlachsen finden.

Auch beim Pflanzenschutzmittel Ethoxyquin gibt es zum Glück Entwarnung. Es ist in der EU seit 2020 verboten. Ein Einsatz als Futtermittelzusatzstoff ist deshalb nicht mehr zulässig.

Gut zu wissen: Auch hier lohnt es sich, auf zertifizierte Produkte zu achten: Garnelen mit ASC-Siegel dürfen zum Beispiel nicht mit Antibiotika behandelt werden. Bei anderen Fischarten ist der Einsatz nur im Krankheitsfall erlaubt. In zertifizierten Fischzuchten wird daher streng auf die Wasserqualität und die Gesundheit der Fische geachtet.

3. Fisch ist klimafreundlich.

Fisch aus verantwortungsvoller Zucht ist eine gute Alternative zu Fleisch, denn er kann nicht nur dabei helfen, den Druck von den Wildfischbeständen zu nehmen, sondern auch unseren CO₂-Fußabdruck zu verringern. Der CO₂-Fußabdruck von Muscheln und Fisch ist bis zu zehnmal niedriger als der von Fleisch. Zuchtlachs ist außerdem ein effizienter Futtermittelverwerter: Um ein Kilo zuzunehmen, braucht er weniger Futter als Huhn, Schwein oder Rind. Wenn wir unsere Ernährung auf Fisch, Meeresfrüchte und Algen umstellen würden, könnten wir dazu beitragen, die Emissionen so zu reduzieren, dass wir bis 2050 bei einer Erderwärmung von 1,5 °C bleiben. Ein internationales Forscherteam hat jüngst dazu geraten, den Konsum von Fisch und Meeresfrüchten gezielt zu fördern - insbesondere jene Arten, die besonders nährstoffreich und klimaschonend sind.

Gut zu wissen: Viele Menschen ändern ihr Essverhalten aus Umwelt- und Klimaschutzgründen. Fisch ist ein klimafreundliches Lebensmittel, das - richtig konsumiert - gut für die Umwelt und gut für die eigene Gesundheit ist. Dabei sollte unbedingt auf eine nachhaltige Herkunft geachtet werden. Dann steht der festlichen Fischmahlzeit nichts mehr im Weg.

Quellen:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<https://ots.de/3BxP7Q>

<https://ots.de/HGwTey>

<https://www.menshealth.de/gesunde-ernaehrung/die-gesuesten-fischarten/>

<https://cordis.europa.eu/article/id/157589-more-omega3-in-farmed-fish/de>

<https://www.test.de/Zuchtlachs-und-Wildlachs-im-Test-4469517-0/>

<https://ots.de/emTfCE>

Pressekontakt:

Maren Pfalzgraf
Communications Manager
maren.pfalzgraf@asc-aqua.org

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100088446/100900269> abgerufen werden.