

Fisch

Eine wichtige Eiweißquelle und gut bekömmlich

Fische enthalten hochwertiges leichtverdauliches Eiweiß, welches eine ausgewogene Aminosäurezusammensetzung und daher eine hohe biologische Wertigkeit hat. Das Eiweiß kann leicht in Körpereiwweiß umgebaut werden. Kombiniert man Fisch mit Erdäpfeln, Getreide oder Hülsenfrüchten kann die biologische Wertigkeit erhöht werden. Das Nahrungseiweiß ist somit dem Körpereiwweiß noch ähnlicher.

Fisch ist leichter und schneller verdaulich als Fleisch. Fische haben weniger Bindegewebe (ca. 2 %), da sie vom Wasser getragen werden und dieser geringe Gehalt an Bindegewebe ermöglicht einen raschen Abbau durch unsere Verdauungsenzyme.

Fische enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren

Der hohe gesundheitliche Nutzen von Fisch beruht vor allem auf dem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Fischfett. Im Fisch sind die besonders wertvollen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) enthalten. Diese wirken entzündungshemmend, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und schützen somit vor Gefäßablagerungen. Sie beugen der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und senken die Blutfette (Triglyceride).

Omega-3-Fettsäuren sind v.a. im Fettgewebe von Kaltwasser-Meerestischen zu finden. Verantwortlich dafür ist die Nahrung der Tiere. Die wichtigsten Quellen sind Hering, Makrele, Lachs, Tunfisch und Sardinen.

Anders als bisher angenommen sind Omega-3-Fettsäuren nicht nur in Seefisch, sondern in geringen Mengen auch in heimischen Süßwasserfischen enthalten. Karpfen und Forelle sind durchaus gute Lieferanten. In der Forelle (Bachforelle) sind 0,7 g/100 g und im Karpfen 0,6 g/100 g Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Besonders viele Omega-3-Fettsäuren finden Sie im Alpenlachs. Dieser Fisch bekommt ein mit hochwertigen Ölen angereichertes Futter und dadurch ist der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren höher.

Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Lebensmitteln

Es gibt auch pflanzliche Alternativen für Omega-3-Fettsäuren. Raps-, Lein- oder Hanföl und Walnüsse enthalten Alpha-Linolensäure. Diese ist eine Vorstufe und wird im Körper in die beiden wertvollen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt. Das Ausmaß der Umwandlung ist allerdings begrenzt. Dennoch können Sie

mit 1 - 2 EL Öl/Tag und gelegentlich einer Handvoll Walnüsse eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren erreichen.

Fisch bewusst konsumieren

Fast 90 Millionen Tonnen Fisch und andere Meerestiere holt die globale Fischindustrie jedes Jahr aus den Ozeanen. Dazu kommen noch knapp 50 Millionen Tonnen aus Zuchtanlagen. Durch den steigenden Fischkonsum sind laut FAO bereits 77 % aller kommerziell genutzten Fischbestände gefährdet bzw. vom Aussterben bedroht.

Nach den aktuellen Ernährungsempfehlungen sollten Erwachsene wöchentlich 1 bis 2 Portionen Fisch konsumieren. Eine Portion heimischen Fisch und eine Portion Meeresfisch. Stammt der Fisch nicht aus einer nachhaltigen Fischzucht oder ist der Meeresfisch aufgrund von Überfischung nicht empfehlenswert, so ist der Fischkonsum ökologisch bedenklich und nicht nachhaltig.

Fisch ist ein sehr wertvolles Lebensmittel für unsere Ernährung. Aufgrund der Überfischungs-Problematik sollten Fische und Meeresfrüchte jedoch bewusst konsumiert werden. Achten Sie beim Einkauf auf die Qualität und die Herkunft der Fische.

Die erste Wahl - Heimischer Fisch auf dem Teller

Süßwasserfische wie Forelle, Karpfen, Zander, Saibling oder der Alpenlachs sind eine Alternative zu bedrohten Meeresfischen. In Österreich ist die Forelle der wichtigste Zuchtfisch. Mit rund 60 % steht er an erster Stelle, gefolgt von Karpfen mit 16 %. Der Karpfen ist der nachhaltigste Fisch, da in der österreichischen Fischzucht fast ausschließlich Getreide verfüttert wird. Nur 3 % des jährlichen Fischkonsums der ÖsterreicherInnen macht etwa Süßwasserfisch aus. Essen Sie mehr Fisch aus heimischen Gewässern oder von heimischen Fischzüchtern.

Informationen zu Fisch aus Österreich finden Sie hier:

Bio-Fisch und -Meeresfrüchte bevorzugen

Fische aus biologischen Aquakulturen sind eine empfehlenswerte Alternative zur Überfischung der Weltmeere und zu ökologisch bedenklichen Haltungsbedingungen in konventionellen Aquakulturen. Auf Atlantischen Lachs entfallen 30 % der globalen biologischen Aquakulturproduktion auf Garnelen (17 %) und Karpfen (14 %). Biofisch gibt im Handel von Natur aktiv, Spar Natur pur, JA! Natürlich und Followfish oder von der ARGE Biofisch. Bio-Garnelen gibt es z.B. von Yuu'n Mee.

Beim Kauf von Meeresfisch auf Gütesiegel achten

Das bekannteste Fisch-Gütesiegel ist das blaue MSC-Zeichen (Marine Stewardship Council). Umweltorganisationen wie z.B. Greenpeace kritisieren beim MSC-Gütesiegel, die zu frühe Zertifizierung der Fischereien. Das Siegel wird auch für Fisch vergeben, wenn nur ein "Erholungsprogramm" für einen überfischten Fischbestand existiert.

Trotz der begründeten Schwachpunkte sind Fische mit dem MSC-Siegel eine Alternative. Es müssen bestimmte Standards (Nachhaltigkeit der Bestände, minimale Auswirkungen auf das Ökosystem etc.) erfüllt werden und für KonsumentInnen ist es eine Orientierung beim Fischkauf.

Seit 2009 gibt es auch ein Gütesiegel für Fisch aus Aquakulturen. Das ASC (Aquaculture Stewardship Council) hat sich zum Ziel gesetzt, die Auswirkungen von Aquakultur auf Mensch und Umwelt zu verringern. Auch das ASC-Siegel hat Schwachpunkte und ist derzeit eine Kompromisslösung mit Verbesserungspotential. Es ist ein Schritt zu mehr Nachhaltigkeit in der Fischzucht und daher sind Fische mit dem ASC-Zeichen eine Alternative zu herkömmlichen Fisch ohne Gütesiegel.

Irreführende Kennzeichnungen erkennen

„Delphinfreundlich“ gefangen oder Bilder mit durchgestrichenen Delphinen sind Aufschriften, die rechtlich nicht geschützt sind und daher nicht aussagekräftig. Der Thunfisch kann „delphinfreundlich“ gefangen worden sein, muss es aber nicht. Darüber hinaus ist nicht erkennbar, wie es um die Thunfischbestände steht.

Friscen Fisch erkennen

Frischer Fisch riecht nicht nach Fisch. Dies lässt sich am besten an Kiemendeckel oder Bauchhöhle testen. Der Fisch sollte glänzend, klar und durchsichtig sein. Die Kiemen sind hellrot bis rot und die Augen klar und glänzend.

Frischer Fisch hat klare, nach außen gewölbte, pralle Pupillen und ein elastisches, festes Fleisch (Fingerdruck-Probe). Die Haut ist weich und glänzend und hat keine schmierige Schleimschicht. Je älter der Fisch wird, desto blasser und farbloser wird die Haut.

Schadstoffe im Fisch

Fisch ist gesund, keine Frage. Doch trotz der vielen gesundheitlichen Aspekte können Fische mit Schwermetallen wie z.B. Quecksilber belastet sein. Quecksilber stammt aus natürlichen Quellen oder wird durch industrielle Prozesse (z.B. Kohlekraftwerke, Müllverbrennung) in Umlauf gesetzt. Im Wasser wird es mikrobiell in das giftige Methylquecksilber umgebaut und von den Fischen aufgenommen.



Fetteiche Fische sind stärker belastet, da das Quecksilber im Fettgewebe gespeichert wird. Je älter und größer ein Fisch ist, umso mehr Quecksilber enthält er. Große Mengen finden sich in Fischen, die am Ende der Nahrungskette stehen und viele andere Fische fressen. Besonders belastet sind daher Hai, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Thunfisch oder Makrele.

Kinder, Schwangere, Stillende und Frauen mit Kinderwunsch sollten daher den Verzehr dieser Fische meiden. Die AGES rät auch Nicht-Risikogruppen von einem exzessiven Verzehr derartiger Fischarten Abstand zu nehmen.