

Meerfisch – Konsum

Eigentlich wäre Meerfisch ein ideales Nahrungsmittel, um dem Körper lebensnotwendige Fettsäuren zuzuführen. Doch schadstoffbelastete Fischarten und überfischte Meere laufen sowohl der Gesundheit wie auch der Ökologie zuwider. Bewusst einkaufen lohnt sich daher.

Noch vor 20 Jahren konnten viele Schweizer mit Fisch und anderem Wassergetier nicht viel anfangen. Höchstens am Freitag kam er in christlichen Familien, in Altersheimen und in Restaurants auf den Tisch. Oft war es Dorsch (ummantelt von Paniermehl in stäbchenartiger Form), manchmal Forelle und selten, beim Sonntagsausflug an den See, ein Teller mit echtem einheimischen Egli.

Fisch und Meeresfrüchte sind beliebt

Heute ist das alles anders: Dass Fisch gesund und leicht bekömmlich ist, reich an Proteinen, Spurenelementen und insbesondere lebenswichtigen

Omega-3-Fettsäuren wissen nun auch

(DHA) empfiehlt die amerikanische Herzgesellschaft ihrer Bevölkerung, mindestens zweimal pro Woche fetten Fisch zu essen. Diese Botschaft ist auch in der Schweiz angekommen: Fisch und Meeresfrüchte sind beliebt geworden.

Doch unterdessen ist der Dorsch weltweit einer der vom Aussterben bedrohtesten Fische und bei der Frage nach der Herkunft des Eglis im Seerestaurant antwortet das Servierpersonal leise: «Litauen.» Wir lesen über Rückstände von Antibiotika, Dioxin und anderer organischer Schadstoffe wie PCB in Zuchtfischen und über schwermetallbelastete Meerfische, die mit ihrem teilweise hohen Gehalt an Methylquecksilber die ganzen günstigen Auswirkungen der Omega-3-Fettsäuren zunichte machen.

Was nun? DHA mit Methylquecksilber vom Thunfisch, bei dessen Fang auch gleich noch ein Delphin ums Leben kam? Guter Rat ist teuer.

«Fischfettsäure» von der Mutter

Die Fettsäure DHA ist nicht nur für den Fisch, sondern auch für uns Menschen lebenswichtig. Es ist die wichtigste funktionelle Fettsäure im Gehirn und in der Retina (Augennetzhaut). So ist eine schwangere Frau fähig, aus der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure, die wir beispielsweise mit Rapsöl, Walnüssen und Salatblättern essen, die für ihr Kind unentbehrliche DHA zu bilden. Da diese Fähigkeit unter anderem hormonabhängig ist, sind Männer und Frauen nach der Menopause dazu aber kaum fähig und daher auf eine besondere DHA-Zufuhr über das Essen angewiesen.

Tatsache ist: Wir werden immer älter, und mit zunehmendem Lebensalter

Herr und Frau Schweizer. Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass Omega-3-Fettsäuren, das Herzinfarkttrisiko senken, einen positiven Einfluss auf entzündliche Krankheiten wie Arthritis haben und vorbeugend gegen einige Krebsarten wirken. Gerade infolge des Gehalts an den besonders herzscheidenden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure

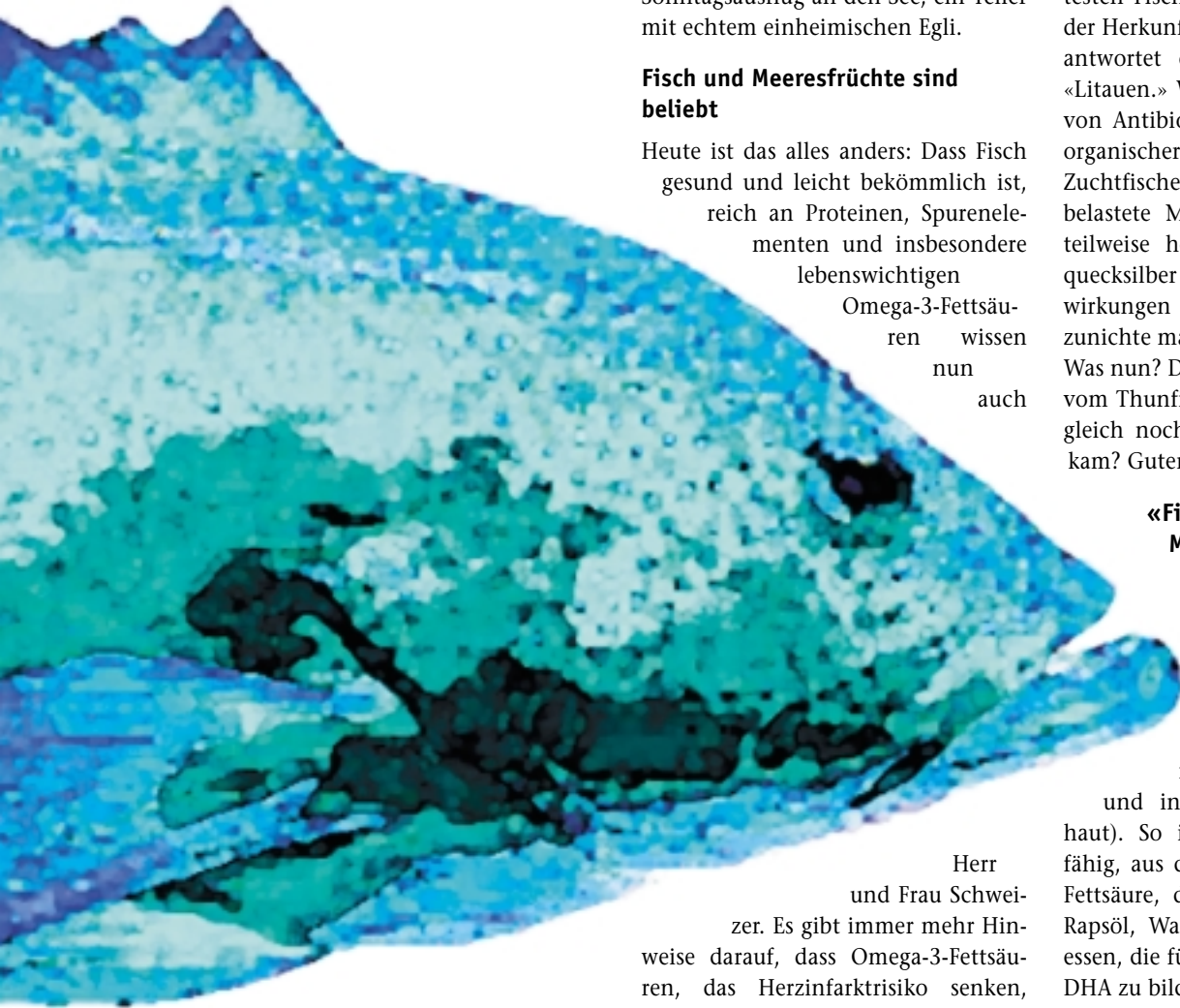


ILLUSTRATION: PW

m mit Köpfchen

von Monika Müller*

reichen die DHA-Fettsäuren, welche wir als Baby von unserer Mutter auf den Lebensweg mitbekommen haben, irgendwann nicht mehr zur Aufrechterhaltung einer optimalen Hirn- und Augenfunktion aus. Ebenfalls mit zunehmendem Alter ist das Herz auf die Schutzfunktion der langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA angewiesen. Bei einer Lebenserwartung von 50 oder 60 Jahren ist das auch ohne Fisch kein Problem, bei 80 oder 90 Jahren jedoch schon, denn EPA und DHA sind fast nur in Fisch und Meeresfrüchten in ausreichender Menge vorhanden. Viele Studien zeigen es: Wer Fisch isst, ist im Alter nicht nur weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch auf Gedächtniszerfall und Alzheimer-Demenz.

Fetter oder magerer Fisch?

Die Empfehlung der amerikanischen Herzgesellschaft lautet: zweimal möglichst fetter Meerfisch pro Woche zum Schutz unserer Herzen. Doch diese Empfehlung ist nur die eine Seite der Medaille: Wer nur, und dazu noch oft, fetten Meerfisch isst, trägt wesentlich zur weiteren Belastung des Ökosystems der Weltmeere bei. Und wer aufgrund des grossen Angebotes an Lachs nun die Empfehlung mit zweimal Raumlachs pro Woche umsetzt, missachtet nicht nur die Regel der möglichst grossen Abwechslung für eine ausgewogene Ernährung, sondern bekommt auch noch eine Portion unerwünschter Begleitstoffe wie etwa Pflanzenschutzmittel mit. Zugegeben, kein Nahrungsmittel ist nur gut oder nur schlecht. Schwarz-Weiss-Malerei ist beim Essen fehl am Platz. Erst das Abwägen von (möglichst allen) positiven und negativen Aspekten ermöglicht den bewussten KonsumentInnen die Entscheidung

für oder gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel.

Die Erkenntnisse in der Ernährungsforschung der letzten zwei Jahrzehnte haben es gezeigt: Einfache Berechnungen und allzu einseitige Empfehlungen lassen immer wichtige Faktoren ausser Acht und müssen nach kurzer Zeit schon revidiert werden. So ist es allzu einfach, nur eine Bedarfsmenge für die Fettsäuren EPA und DHA zu berechnen und daraus zu schliessen, dass nur fetter Fisch auf den Teller kommen soll. Magerer Seefisch enthält wohl mengenmässig etwas weniger dieser beiden Fettsäuren, hat aber eine ganze Reihe weitere, gesundheitsfördernde Eigenschaften. Und auch mit magerem Fisch ist die Menge an EPA und DHA immer noch ungleich grösser als

Fleisch, Milchprodukten und Eiern zu finden. Allerdings ist der Anteil verglichen mit Fisch sehr gering und hängt auch von der Tierfütterung ab: Je mehr Kraftfutter verabreicht wurde, um so geringer ist der Omega-3-Fettsäure-Gehalt.

Neuerdings wurde für den Menschen eine weitere Quelle der wichtigen DHA-Fettsäure erschlossen. Die Fische decken ihren Bedarf nämlich unter anderem durch Meer-Mikroalgen, die als einzige Pflanzen fähig sind, DHA zu bilden. Einige dieser Mikroal-



dies mit Fleisch, Eiern oder Käse auch bei optimaler Tierfütterung je der Fall sein kann.

Gefährdete Fischarten konsequent meiden

Wie bereits erläutert ist die «Fischfettsäure» DHA auch für die Funktion von Hirn und Retina von Mensch und Tier notwendig. Somit ist ein (kleiner) DHA-Anteil selbstverständlich auch in weiteren tierischen Produkten wie

gen können industriell gezüchtet werden. Das daraus extrahierte DHA ist identisch mit der DHA aus Fisch. Diese neuen Produkte sind eine Möglichkeit die Nahrung mit DHA anzureichern ohne weitere Belastung der Meere und Fischbestände.

Der gesundheitliche Nutzen von regelmässigem Fischkonsum für Herz, Hirn und Augen überwiegen die gesundheitlichen Risiken eindeutig. Insbesondere können die Risiken weiter minimiert werden, wenn auf die Empfehlungen im *Kasten* geachtet werden. Gleichzeitig gilt es auch, die ökologischen Aspekte mit einzubeziehen: Essen Sie nicht nur Meerfisch, sondern auch einheimischen See-, Fluss- und Zuchtfisch, meiden Sie gefährdete Arten konsequent und achten Sie auf Abwechslung.

*Monika Müller ist dipl. Ernährungsberaterin HF, Dozentin an der höheren Fachschule für Ernährungsberatung des Inselspitals Bern und Mitglied der Fachgruppe «Fett» der eidgenössischen Ernährungskommission.

Empfehlungen für gesunden und ökologischen Fischkonsum

- Fisch nicht als alltägliche Delikatesse geniessen: Zweimal fetten Meerfisch pro Woche ist sowohl ökologisch als auch in Bezug auf mögliche Schadstoffe ein Schuss weit über das Ziel hinaus.
- Einheimische Seefische von inländischen BerufsfischerInnen oder aus Biozucht bevorzugen: z.B. Egli resp. Flussbarsch, Felchen, Forellen, Hecht, Karpfen, Saibling, Schleie, Trüsche, Wels, Zander).
- Auf Fischprodukte mit MSC-Label (Wildfang) oder mit Biolabel (Zuchten) setzen.
- Makrelen und Heringe sind fette Meerfische, die nicht überfischt sind. Wie wäre es gelegentlich mit einem Heringssalat?
- In der Fischküche für Abwechslung sorgen: beispielsweise ein und dieselbe Fischart höchstens ein- bis zweimal pro Monat auftischen.
- Beim Fischkauf gefährdete Arten konsequent meiden: z.B. Dorsch (Kabeljau) ist für ökologisch bewusste Konsumenten tabu.

WWF-Fischeinkaufsführer:

Der WWF-Einkaufsführer für Fisch und Meeresfrüchte zielt darauf ab, beim Konsum von Fisch und Meeresfrüchten aus Zucht und Wildfang Klarheit zu schaffen. Er kann im Internet unter www.wwf.ch direkt heruntergeladen oder beim WWF gratis bestellt werden (deutsch oder italienisch):

WWF Schweiz
Hohlstrasse 110, Postfach
8010 Zürich
Tel. 044-297 21 21
E-Mail:
service@wwf.ch

