



# Darf's ein bisserrl Meer sein?

**Ein Ratgeber des  
Ernährungsberatungsteams  
Monika Kraus & Sabine Seegets**



Klinik Bad Wörishofen  
Fachklinik für Herz-Kreislauf-  
erkrankungen und Orthopädie

## Ziehen Sie öfter einen Fisch an Land

Es gibt viele Gründe, „Fisch verliebt“ zu sein, denn durch das besondere Nährstoffprofil aus hochwertigem Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen und den Vitaminen A, B und D ist Fisch das, was unter „Mood-Food“ verstanden wird: Essen, das Lust und Laune macht!

Die Zusammensetzung der Nährstoffe im Fisch ist großen Schwankungen unterworfen und von der Art, dem Fanggebiet, der Jahreszeit und dem Alter des Fisches abhängig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen.

## 0 mega g´ sund

Fische werden je nach Fettgehalt in Magerfische (kleiner 1 % Fett), mittelfette Fische und Fettfische (größer 10 % Fett) eingeteilt. Fettfische mit einem hohen Anteil an wertvollen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren wie EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) nehmen diese durch spezielle Mikroalgen über die Nahrungskette auf. Insbesondere Plankton in arktischen Gewässern ist reich an Omega-3. Entsprechend weniger Omega-3 findet man in Fischen, die in Meeren anderer Regionen oder in Flüssen und Seen leben und deren Fleisch fettarm ist.

Die marinen Omega-3-Fette aus Lachs, Makrele und Hering sind der Ausgangsstoff für wichtige Botenstoffe (Gewebehormone), die gefäßerweiternd, blutdrucksenkend, entzündungs- und gerinnungshemmend wirken und die Triglyzeride im Blut senken können.

## Fisch oder Fleisch?

Fisch enthält wie Fleisch alle unentbehrlichen Eiweißbausteine (Aminosäuren), ist aber leichter verdaulich, da er einen geringeren Bindegewebsanteil hat. Fisch enthält im Vergleich zu Fleisch nur geringe Mengen an Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäure), die der direkte Gegenspieler zur Omega-3-Fettsäure ist. Je mehr Omega-3 im Verhältnis zu Arachidonsäure enthalten ist, desto mehr wird die Produktion der entzündungsfördernden Gewebeshormone eingeschränkt. Deshalb wird bei entzündlichen Autoimmunerkrankungen (z. B. Rheuma) eine arachidonsäurearme Kost angeraten. Die empfohlene Omega-3-Fettmenge von 0,25 g pro Tag für Gesunde kann mit ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche (davon 70 g fettreicher Seefisch) erreicht werden.

## Kennzeichnung von Fisch

Seit 2002 müssen frische, gefrorene und geräucherte Fisch- und Fischereierzeugnisse mit folgenden Angaben versehen sein:

- ➔ **Handelsbezeichnung:**  
Fisch-, Krebs- oder Weichtierart
- ➔ **Produktionsmethode:**  
Meeres-, Binnenfischerei, Aquakultur
- ➔ **Fanggebiet:**  
Seegebiet bei Seefisch (FAO-Fanggebiet),  
das Land bei Binnenfischerei,  
das Land der Aufzucht bei Aquakultur

Nicht darunter fallen panierte Fischerzeugnisse, Fischzubereitungen mit Saucen, Fischmarinaden und Konserven, Fischsalate, Schlemmerfilets und Kaviar.

## Auf den Spuren von Jod

Die wichtigste natürliche Jodquelle ist der Seefisch, denn kein anderes Lebensmittel enthält von Natur aus genug Jod, um unseren Bedarf zu decken. Jod wird für den körpereigenen Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt. Diese sind unter anderem für die Regulation des Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels und für einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt verantwortlich.

Da Deutschland im internationalen Vergleich immer noch als Jodmangelgebiet gilt, wird für Erwachsene eine Jodzufuhr von 200 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) pro Tag empfohlen.

Lebensmittel je 100 g	Omega-3-Fettgehalt	Omega-6-Fettgehalt	Jodgehalt
Makrele	2,32 g	0,34 g	50 $\mu\text{g}$
Bismarckhering	3,63 g	0,17 g	91 $\mu\text{g}$
Lachs (Salm)	3,57 g	0,62 g	34 $\mu\text{g}$
Seelachs (Köhler)	0,48 g	0,02 g	88 $\mu\text{g}$
Kabeljau (Dorsch)	0,28 g	0,03 g	229 $\mu\text{g}$
Zander	0,22 g	0,04 g	35 $\mu\text{g}$
Forelle	0,77 g	0,26 g	4 $\mu\text{g}$
jodiertes Speisesalz je 1 g	0 g	0 g	15 - 25 $\mu\text{g}$
Schweineschnitzel	0,03 g	0,11 g	0,9 $\mu\text{g}$
Putenbrust	0 g	0,23 g	1,5 $\mu\text{g}$
Rindersteak	0,05 g	0,18 g	0,1 $\mu\text{g}$

Quelle: GU Nährwert Kalorientabelle, 4. Auflage 2017

## Fisch in Seenot

Fisch ist weltweit das am meisten gehandelte Nahrungsmittel. Die Nachhaltigkeitsdiskussion hat inzwischen gleichermaßen die Fangfischerei und die Aquakulturszene erreicht. Neben der Politik sind vor allem die Fischindustrie, die Fischer und der Lebensmittelhandel gefordert die Fischbestände zu schonen. Zusätzlich kann der Verbraucher durch bewussten Einkauf einen wichtigen Beitrag leisten. Verschiedene Zertifizierungslabels können ihn dabei unterstützen.

Zertifizierungssysteme für nachhaltige Fischerei sollen Kriterien wie selektive Fischereimethoden, geringer Einfluss auf das Ökosystem, keine Überfischung und minimalen Beifang beinhalten. Die vorhandenen Zertifizierungen, wie z. B. MSC, ASC und FOTS, stellen einen Schritt in die richtige Richtung dar, können aber nicht garantieren, dass alle zertifizierten Produkte aus wirklich nachhaltigen Fischereien bzw. Aquakulturen stammen. Aus Sicht von Greenpeace gibt es augenblicklich kein Siegel für nachhaltige Fischprodukte, das uneingeschränkt zu empfehlen ist.

## Frisch oder konserviert?

Ob fangfrisch, tiefgekühlt, gesalzen, geräuchert, mariniert oder konserviert, die wertvollen Inhaltsstoffe des Fisches bleiben weitestgehend erhalten. Fisch lässt sich also auf vielfältige Art und Weise genießen.

**„Wenn Hering so teuer wäre wie Hummer,  
gälte er in den höchsten Kreisen  
mit Sicherheit als Delikatesse.“**

Otto von Bismarck

## **Matjes „Hausfrauen Art“**

### **Zutaten für 1 Portion:**

125 g Joghurt, 1,5 % Fett

Jodsaltz, Pfeffer

Sud von Essiggurken

etwas Zitronensaft

100 g Matjesfilet

je 30 g Zwiebel, Essiggurke, säuerl. Apfel

### **Zubereitung:**

Joghurt mit Salz, Pfeffer, Sud von Essiggurken und Zitronensaft abschmecken. Matjesfilet evtl. wässern, Zwiebel und Essiggurke würfeln, Apfel entkernen und in feine Stifte schneiden. Alle Zutaten in die Joghurtsauce geben, das Matjesfilet übergießen und ca.eine Stunde ziehen lassen. Dazu passen Pellkartoffeln.

**7,2 g Fett / 352 Kalorien / 1 BE**

## **Weitere Informationen im Internet**

- [www.ak-omega-3.de](http://www.ak-omega-3.de)
- [www.wwf.de/fischratgeber](http://www.wwf.de/fischratgeber)
- <https://fischbestaende.portal-fischerei.de>
- [www.msc.org/de](http://www.msc.org/de)
- [www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)
- [www.friendofthesea.org/DE](http://www.friendofthesea.org/DE)
- [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)
- [www.waswiressen.de](http://www.waswiressen.de)