

FISCH

In einer ausgewogenen Ernährung sollte Fisch einen festen Platz im Speiseplan erhalten, sofern es mit der ethischen Einstellung des Konsumenten zu vereinbaren ist.

Wie Fleisch, Milch und Eier liefert uns Fisch hochwertige Proteine, in denen alle essentiellen Aminosäuren enthalten sind. Darüber hinaus versorgt uns Fisch mit Vitamin A (besonders Aal), D, E, B 1, B 2, Niacin, B 6, Pantothensäure und B 12.

Die Mineralstoffversorgung unterstützt der Verzehr von Fisch ebenfalls; neben Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor liefern speziell die Salzwasserfische erhebliche Mengen an Jod, ein Mineral, welches für die Funktion der Schilddrüse zuständig ist und darüber hinaus als Antioxidans unser Immunsystem unterstützt. Im Vergleich zu anderen tierischen Lebensmitteln liefert uns Fisch wesentlich weniger Kalorien, ist also auch für verschiedene Diäten und Schonkostbereiche gut einzusetzen. Ein wesentlicher Faktor in einer gesunden Ernährung stellt die Versorgung mit den essentiellen Fettsäuren dar. Der Aufbau der Zellmembranen, die Regulierung der Blutfette und des Blutdruckes, der Erhalt einer gesunden Haut oder die Verminderung von Entzündungen sind nur einige Aufgaben, die diese Nährstoffe erfüllen und ein Mangel hätte zum Beispiel ein geschwächtes Immunsystem, eine gestörte Wundheilung oder eine verminderte Lebertätigkeit zur Folge. Fische aus kalten, fließenden Gewässern liefern uns Omega3- und Omega6- Fettsäuren in einem günstigen Verhältnis. Insbesondere Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering, aber auch die Bachforelle sollten aus diesen Gründen den Speiseplan ergänzen. Dennoch muss man auch die Risiken beim Verzehr von Fischgerichten kennen. Die stetig steigende Verschmutzung der Gewässer hat eine erhebliche Belastung mit Schadstoffen wie Quecksilber und Chemikalien zur Folge die wir mit der Nahrung aufnehmen und in unserem Körper ablagern. Dabei sind die fleischfressenden Fische als letzte Glieder der Nahrungskette besonders gefährdet. Diese Rückstände finden sich vorwiegend im Fettgewebe und unter der Haut sowie in den Innereien.

Bei Zuchtfischen besteht wie beim Schlachtvieh die Gefahr, dass zur Vermeidung von Krankheiten Antibiotika und Medikamente verabreicht werden, die wir dann ebenfalls aufnehmen und somit unseren Organismus schädigen. Außerdem ist bei Zuchtfischen der Anteil der Omega3-Fettsäuren geringer als bei frei lebenden Tieren. Sollten Sie konservierte Fische kaufen, so bedenken Sie, dass in Öl eingelegter Fisch hochkalorisch ist und der Anteil der

essentiellen Fettsäuren ebenfalls stark reduziert ist, während die Belastung mit Salz unnötig groß wird.

Fische sind also am besten frei lebend aus sauberen Gewässern zu beziehen und dann ohne Unterbrechung der Kühlkette rasch zu verarbeiten, denn die schnell voranschreitende Zersetzung des Bindegewebes lässt diese feinen Lebensmittel rasch verderben. Daher greifen viele Verbraucher auf Tiefkühlprodukte zurück, denn der Fang wird in der Regel noch auf dem Kutter fachgerecht zerlegt und schock-gefrostet. Die Überprüfung der Qualität ist dann natürlich kaum gegeben, so dass hier die Vertrauensbasis zwischen Händler und Verbraucher entscheidend ist. Beim Transport muss eine stetige Temperatur von -18 Grad gewährleistet sein, was gerade in den warmen Monaten nicht immer einfach ist. Außerdem treten beim Konservieren Verluste von Vitaminen auf, die natürlich bei unsachgemäßer Lagerung von Frischfisch ebenfalls gegeben sind. Wir sollten aber auch die anderen Meeresfrüchte nicht vergessen, die in einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen dürfen. In Austern beispielsweise ist reichlich Zink enthalten, ein Mineralstoff, der an über 200 enzymatischen Vorgängen in unserem Körper beteiligt ist und somit für uns unentbehrlich ist. Die allseits beliebten Hummer z.B. sind hervorragende Kupferlieferante. Kupfer ist unter anderem wichtig für den Aufbau von Knochen und Bindegewebe.

Fazit:

Fische und Meeresfrüchte sind äußerst variabel in unsere Ernährung einzubauen und bieten uns die Möglichkeit, uns gesund, abwechslungsreich und wohlschmeckend zu ernähren. Um dies auch in Zukunft gewährleisten zu können, sollten wir die Gewässer sauber zu halten und eine weitere Überfischung vermeiden.



*Siegfried Wintgen,
Dipl. Ernährungs-
und Gesundheitstrainer,
Küchenmeister,
VKD und Mitglied des
Team-pools der
Nationalmannschaft
der Köche Deutschland
informiert.*