

## Fisch Welcher Fisch ist gesund und nachhaltig?

Ernährungswissenschaftler empfehlen ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche, da gerade Fisch viele wichtige Vitamine, Spurenelemente und insbesondere Omega-3 Fettsäuren (Fischöl) enthält. Die geringe Verbreitung von Herzkrankheiten in den Mittelmeerlandern wird unter anderem mit dem Fischkonsum in diesen Ländern erklärt. Aber ist Fischkonsum angesichts überfischter Meere noch vertretbar? Ja aber nur wenn man beim Kauf auf ein anerkanntes Label für nachhaltigen Fischfang achtet.

### Warum ist Fisch gesund?

- Fisch ist reich an hochwertigen Proteinen, leicht verdaulich und je nach Fettgehalt kalorienarm.
- Das Fett in einigen Fischarten gilt als besonders hochwertig. Fischöl hat einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Diese haben eine positive Wirkung auf die Blutfettwerte und die Blutgefäße, wirken entzündungshemmend bei Allergien oder Rheuma und beugen Herzrhythmusstörungen und Schlaganfällen vor. Auch bei Hyperaktivität oder Migräne hat es einen lindernden Effekt.
- Beachtenswert ist auch der Gehalt an Vitamin A, D und B-Vitaminen. Vitamin D, das in unseren Breitengraden im Winter Mangelware ist, ist wichtig für den Aufbau der Knochen, Haare und wirkt vorbeugend gegen Krebs oder Grippe.
- Fisch ist ein wichtiger Lieferant für Jod, ein Spurenelement, das unentbehrlich ist für die Schilddrüse.

### Wie sieht es mit Schadstoffen aus?

Neben den gesunden Inhaltsstoffen machen aber auch die Schadstoffe immer wieder Schlagzeilen. Der Weichmacher PCB (Polychlorierte Biphenyle) wird oft in den an sich gesunden, fettreicheren Fischen gefunden. Aber auch andere Umweltgifte wie Dioxin, Pestizide oder Quecksilber werden in Fischen nachgewiesen.

Zudem sind Fische aus traditionellen Fischzuchten stark belastet mit Antibiotika und Wachstumsförderer.

Ebenso bedenklich ist Gentech-Lachs aus Fischzuchten. Diese werden dank eingeschleusten Genen von anderen Fischen in kürzerer Zeit gross. Die Folgen für den Mensch und Umwelt sind nicht absehbar.

### Überfischung und Aquakulturen

Aufgrund des gesundheitlichen Wertes ist Fisch beliebt und wird weltweit immer mehr gegessen. Laut WWF ist der Schweizer pro Jahr im Durchschnitt 9,1 kg Fisch und Meeresfrüchte.

80 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände sind erschöpft, überfischt oder bis an ihre Grenzen genutzt. Hauptursachen sind **Überfischung**, massiver Beifang, illegale Fischerei und Klimawandel. Nach Schätzungen des WWF landet nur ein Viertel des Fischfanges auf den Tellern. Der Beifang, der ungewollt in den riesigen Schleppnetzen landet, ist je nach Fischfangmethode unnötig hoch.

Die Fischindustrie produziert immer mehr Meeresfrüchte in **Aquakulturen**. Mittlerweile besteht ein Drittel des Angebotes aus Zuchtfischen. Aber diese Produktionsart führt nur

zu neuen Problemen:

- In den Küstenregionen werden durch die Fisch- und Crevettenzuchten die Mangrovenwäldern zunehmend zerstört.
- Die Küstengewässer und Grundwasser werden verschmutzt.
- Für die Mästung von Zuchttieren braucht es viel Futter. Um 1 kg Fisch zu erzeugen, braucht es rund 4 kg Futter. Dieses besteht aus Fisch aus Wildfang, Soja, Mais oder Palmölprodukten. Diese wiederum fördern die Abholzung der Regenwälder.

## Empfehlungen für einen gesunden, nachhaltigen Fischgenuss:

- Fische und Meeresfrüchte sollten als gelegentliche Delikatesse betrachtet werden, welche Abwechslung in den Speisezettel bringen. Wenn beim Einkauf auf ein empfohlenes, nachhaltiges Label geachtet wird, ist der Gesundheit, wie auch der Umwelt gedient.
- Meerestiere aus konventionellen Fischzuchten (Aquakulturen) sind zu meiden.
- Bei Wildfang ist darauf zu achten, dass die Fische ein Label für nachhaltigen Fischfang haben. (MSC) Wildfang aus einheimischen Gewässern ist auch empfehlenswert.
- Ebenfalls empfehlenswert sind Bio-Fische aus kontrollierten Fischzuchten.
- Grundsätzlich gilt: Jedes Label ist besser als kein Label. Hier empfehlenswerte Labels für Fische und Meeresfrüchte: (WWF, Labelinfo)

	<b>ASC</b> Gütesiegel des Aquaculture Stewardship Council für Fisch aus nachhaltiger Fischzucht. Es bestehen Richtlinien für Fütterung, Medikamenteneinsatz und Ökologie
	<b>Knospe Bio, Migros Bio</b> Gütesiegel für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft. Die Fütterung, die Haltung, die Umweltauflagen müssen den Bio-Richtlinien entsprechen.
	<b>MSC</b> Gütesiegel der Organisation Marine Stewardship Council für Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei. Die Menge der gefangenen Fische wird den Fischbeständen angepasst.
	<b>AquaGAP</b> AquaGAP kennzeichnet Fische und Meeresfrüchte aus umwelt- und sozialverträglicher Zucht. Das Label stellt in fast allen inhaltlichen Bereichen empfehlenswert.

### Links:

WWF- Fischatgeber: [http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser\\_leben/ratgeber/fische\\_meeresfruchte/](http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/ratgeber/fische_meeresfruchte/)

Greenpeace: Welcher Fisch darf auf den Tisch:

<http://www.greenpeace.org/switzerland/de/Publikationen/Reports-Meere/Fischfuhrer/>

Labelinfos und Bewertung für Fisch und Meeresfrüchte:

<http://www.labelinfo.ch/de/labels?label=&group=36&prod=48>

Kurzfilm zum Thema: Überfischung, industrielle Fangmethoden und Fischzuchten:

<https://www.youtube.com/watch?v=PD00Z6Yqxy0>