

09/2016 | 02. August

Regelmäßig Fisch auf den Tisch!

(dge) Herz-Kreislauf-Krankheiten sind in Deutschland immer noch die Todesursache Nummer 1. Die Ernährung ist ein Faktor, der diese Krankheiten beeinflussen kann. Insbesondere n-3 Fettsäuren können das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten mindern. Welchen gesundheitlichen Nutzen hat der Verzehr von Fisch, der reich an langkettigen n-3 Fettsäuren ist? Grund für die DGE, das Lebensmittel genauer unter die Lupe zu nehmen.

In einer umfassenden Literaturrecherche analysierte sie mehr als 50 Studien zum Fischverzehr und deren Einfluss auf ernährungsmitbedingte Krankheiten und kommt zu dem Schluss: Ein regelmäßiger Fischverzehr – insbesondere von fettreichem Fisch – kann das Risiko für tödlichen Herzinfarkt, ischämischen Schlaganfall und Fettstoffwechselstörungen mindern. Letzteres ist dadurch bedingt, dass regelmäßiger Fischverzehr die Triglyceridkonzentration im Blut reduziert und die HDL-Cholesterolkonzentration erhöht. Der Einfluss auf das Bluthochdruckrisiko ist derzeit nicht eindeutig. Hierzu sind weitere Studien nötig, um mögliche Effekte nachzuweisen. Die DGE empfiehlt ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche, davon 70 g fettreichen Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering.

Mitverantwortlich für diese positiven Effekte sind vermutlich die langkettigen n-3 Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Bereits die Ergebnisse der evidenzbasierten DGE-Leitlinie „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ veranschaulichten, dass EPA und DHA die Triglyceridkonzentration im Blut mit überzeugender Evidenz und das Risiko für die koronare Herzkrankheit mit wahrscheinlicher Evidenz mindern. Allerdings war der günstige Einfluss auf die Triglyceridkonzentration im Blut nur bei einer Zufuhrmenge von n-3 Fettsäuren zu beobachten, die mit der Nahrung nicht zu erreichen ist. Mit ihrer aktuellen Fachinformation „Fischverzehr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ zeigt die DGE den direkten Zusammenhang zwischen einem Lebensmittel und dem risikosenkenden Effekt auf ernährungsmitbedingte Krankheiten.

2 123 Zeichen (mit Leerzeichen)

Fisch ist nicht gleich Fisch: Auch Fettfische auswählen

Fischarten wie Kabeljau, Seelachs, Seehecht, Scholle oder Rotbarsch zählen zu den fettarmen Fischen. Sie liefern zwischen 280 mg und 840 mg EPA und

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

DHA pro 100 g Fisch. Reich an langkettigen n-3 Fettsäuren sind hingegen Lachs, Makrele und Hering. 100 g Hering liefert knapp 3 000 mg EPA und DHA. Süßwasserfische wie Forelle oder Karpfen weisen vergleichbare Gehalte an n-3 Fettsäuren wie fettarme Salzwasserfische auf. Thunfisch ist auch ein guter Lieferant langkettiger n-3 Fettsäuren. Allerdings kann er – ebenso wie Schwertfisch, Kabeljau, Weißfisch, Hecht oder Seehecht – mit (Methyl-)Quecksilber belastet sein. Bei einem Fischverzehr von wöchentlich ein bis zwei Portionen überwiegen die gesundheitlichen Vorteile gegenüber den negativen Auswirkungen einer eventuellen Belastung mit Quecksilber und weiteren Schadstoffen. Allerdings sollten Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit den Verzehr dieser Fischarten einschränken.

Ein- bis zweimal Fisch pro Woche

Nach derzeitiger Datenlage reichen 250 mg EPA und DHA pro Tag aus, um die durch koronare Herzkrankheit bedingten Todesfälle vorzubeugen. Diese Menge lässt sich abhängig von der gewählten Fischart über ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche abdecken, so die DGE. Egal ob fettarm oder fettreich – neben den ernährungsphysiologisch wichtigen n-3 Fettsäuren liefert Fisch wertvolles, leicht verdauliches Protein, Selen und Vitamin D. Seefische sind eine wichtige Quelle für Jod.

Auch im Hinblick auf die Nachhaltigkeit sind ein bis zwei Portionen pro Woche akzeptabel. Diese können z. B. jeweils in eine Portion fettreichen (70 g) und fettarmen (150 g) Fisch aufgeteilt werden. Die Deutschen essen allerdings weniger. Der mittlere Verzehr von Fisch, Fischerzeugnissen und Krustentieren (ohne Gerichte auf Basis von Fisch/Krustentieren) liegt laut Nationaler Verzehrsstudie II bei Männern bei 105 g pro Woche und bei Frauen bei 91 g pro Woche. 16 % essen überhaupt keinen Fisch.

Nachhaltiger Fisch – das geht!

Immer mehr Fischbestände sind von Überfischung betroffen. Die DGE rät beim Kauf von Fisch auf eine anerkannt nachhaltige Herkunft zu achten. Eine bewusste Auswahl kann eine bestandserhaltende und umweltschonende Fischerei unterstützen. Hilfe beim Einkauf bieten Siegel der verschiedenen Organisationen und Verbände, wie beispielsweise das MSC-Siegel.

Langkettige n-3 Fettsäuren machen Fisch zu etwas Besonderem

n-3 Fettsäuren kommen auch in Nüssen und Ölsaaten sowie daraus hergestellten Ölen wie Walnussöl, Rapsöl oder Leinöl vor; allerdings nicht die langkettigen Fettsäuren EPA und DHA. Diese sind vorrangig in fettreichen Seefischen zu finden. Gerade langkettige n-3 Fettsäuren spielen auch eine wichtige Rolle beim Wachstum und der Entwicklung des Gehirns. Sie beeinflussen die Fließeigenschaften des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Blutgefäßen vor. Darüber hinaus bilden sie im Körper wichtige Strukturlipide und beein-

flussen die Muskelfunktion sowie Entzündungs- und Immunreaktionen.

5 144 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de