

Fisch essen: Geht's auch ohne?

Schwangeren, Stillenden und kleinen Kindern wird regelmäßig Fisch empfohlen.
Doch was ist mit den hohen
Umweltbelastungen
und möglichen Schadstoffen?

TEXT: RIEKE WINTER

igentlich ist Fisch ein wertvolles Lebensmittel:
Er enthält hochwertiges Eiweiß, das wir für den Aufbau von Muskeln, Knochen und Bindegewebe benötigen. Er liefert Jod, das Babys brauchen, um sich im Mutterleib körperlich und geistig gut zu entwickeln. "Und er ist eine wichtige Quelle

für die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)", sagt Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl, Leiter einer ernährungsmedizinischen Schwerpunktpraxis in Hamburg. Ein Mangel an diesen Fettsäuren könne zu einer schlechteren geistigen Leistungsfähigkeit führen, erhöhe das Risiko für Allergien und ADHS.

Der weltweite Hunger auf Fisch

Doch dann kommt das große Aber: Die globale Nachfrage nach Fisch ist so groß, dass derzeit etwa ein Drittel aller Fanggebiete überfischt ist. Der Fischkonsum wächst schneller als der Konsum aller anderen tierischen Lebensmittel, schreibt die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO). "Wir können nicht die ganze Weltbevölkerung mit Omega-3-Fettsäuren aus Meeresfisch versorgen", sagt auch Riedl. Fisch aus Aquakultur ist oft ebenfalls keine gute Alterna-

tive: Häufig wird er von weit her importiert. Für die Fütterung sind meist Fischmehl und Fischöl aus Wildfang nötig, was die Meere zusätzlich belastet. Je nach Art und Aufzucht kann Fisch verschiedene Umweltgifte und Chemikalien enthalten, die Babys und kleinen Kindern schaden können. Einige Sorten sind etwa mit Methyl-Quecksilber belastet. Das kann die Hirnentwicklung beeinträchtigen. "Besonders belastet sind Fische am Ende der Nahrungskette wie Thunfisch, Heilbutt oder Schwertfisch, die Schwangere, Stillende und kleine Kinder deshalb meiden sollten", sagt die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Mathilde Kersting, die das Forschungsdepartment Kinderernährung am Universitätskinderklinikum Bochum leitet. Ab welcher Menge ein Schaden entsteht, ist bis heute nicht klar. Es gibt unterschiedliche Grenzwerte, die Gehalte können von Art zu Art schwanken.

Gehört Fisch unbedingt dazu?

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, in Schwangerschaft und Stillzeit zweimal die Woche fettreichen Meeresfisch zu essen, ist ökologisch nur schwer vertretbar. "Wir empfehlen es einmal pro Woche", sagt Mathilde Kersting. Das gelte für Schwangere, Stillende, Beikost-Babys und kleine Kinder. "Da wir heute Umweltaspekte mit beachten müssen, sollten wir keine allzu großen Mengen Fisch essen, sondern die Nährstoffe mit einer ausgewogenen Kost zuführen." Bei einer Fischportion pro Woche aus geeigneten Fischsorten seien keine Folgen durch Schadstoffe zu erwarten, so Kersting. Um das Risiko weiter zu verringern, sei es sinnvoll, gering belastete Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele, die gleichzeitig die Versorgung mit wichtigen Fettsäuren unterstützen, abzuwechseln. Auch einheimische Süßwasserfische wie Forelle oder Karpfen können einen kleinen Beitrag zur Omega-3-Versorgung leisten.

Geht es auch ganz ohne? Grundsätzlich schon, sagen beide Fachleute. Eiweiß findet sich in vielen Lebensmitteln: etwa in Milch, Eiern und Fleisch, in Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Zur Jod-Zufuhr trägt Fisch nur wenig bei. Für Erwachsene stellt jodiertes Speisesalz die wichtigste Quelle dar. Für Beikost-Babys kommt das noch nicht infrage. Hier entsteht eine Versorgungslücke, die aber auch Fisch nicht schließen kann. "Wer alle Breie für sein Baby selbst kocht, kann täglich eine halbe Jod-Tablette mit 50 Mikrogramm Jod zufügen", sagt Kersting. Damit kommen Babys auf die erforderliche Menge. Auch fertige Milchbreie mit Jodzusatz können den Bedarf decken.

Ohne Fisch: ja – ohne DHA: nein

Für Schwangere und Stillende, Babys und Kleinkinder sind Omega-3-Fettsäuren unverzichtbar. Wer keinen Fisch isst, muss sie aus anderen Quellen aufnehmen. Ernährungsmediziner Riedl empfiehlt zum Beispiel Omega 3 aus Algenöl. Auch andere pflanzliche Lebensmittel wie Walnüsse, Ölsaaten und einige Öle leisten einen Beitrag zur Versorgung. Besonders Lein-, Raps- und Walnussöl enthalten eine Vorstufe der Fettsäuren DHA und EPA: die Alpha-Linolensäure. "Einen Teil dieser Fettsäure kann unser Körper in DHA und EPA umbauen, das sollten wir nutzen", sagt Riedl. Allein mit diesen Ölen lässt sich der Bedarf aber nicht decken. Wer nicht auf Fisch verzichtet, dem können verschiedene Siegel helfen, beim Einkauf nachhaltige Entscheidungen zu treffen (siehe Kas-

ten). Zwar gibt es immer wieder Kritik an den Vergabeverfahren. Dennoch unterstützt man mit dem Kauf zertifizierter Fische nachhaltigen Fischfang. Wer es noch genauer wissen möchte, für den lohnt sich ein Blick in die Fischratgeber von WWF oder Verbraucherzentrale im Internet.





DIE WICHTIGSTEN SIEGEL IM ÜBERBLICK





MSC: Gegründet vom WWF und dem Unternehmen Unilever. Umweltorganisationen fordern strengere Standards für die Label-Vergabe. Der MSC zertifiziert Wildfisch. Es gibt auch ein ASC-Label für Fisch aus Aquakultur.

EU-BIO-SIEGEL: Kennzeichnet Fische, Meeresfrüchte und Fischprodukte aus kontrollierter ökologischer Aquakultur, keinen Wildfang. Es gibt klare gesetzliche Vorschriften, etwa zu Besatzdichte, Wasserqualität und Fütterung.



NATURLAND: Das Label vom Naturland Verband für ökologischen Landbau gibt es für Wild- und Zuchtfisch. Die Vorgaben sind noch strenger als der EU-Bio-Standard. Das Angebot ist derzeit allerdings noch klein.