

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr.med. Gert Bischoff EM/DAEM
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

September 2016

Ökologisch verträglicher Fischverzehr

Fisch ist ein wertvoller Bestandteil für eine gesunde Ernährung. Er liefert hochwertiges Eiweiß, Vitamin D, Selen und Jod. Zudem ist Fisch auch die beste Quelle für die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen vor Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stärken das Immunsystem und verbessern unsere Gehirnfunktion. Deshalb empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) 2 Fischmahlzeiten pro Woche, bestehend aus jeweils einer Portion fettreichem Fisch (70 g/Woche) und einer Portion fettarmem Fisch (90g/Woche).



Vor dem Hintergrund, dass die Weltmeere überfischt sind, stellt sich einem verantwortungsbewussten Verbraucher jedoch die Frage, ob Fischkonsum in der heutigen Zeit ökologisch vertretbar ist.

Gegenwärtig sind fast 29 Prozent aller Fischbestände weltweit von Überfischung bedroht. Zudem schädigt auch der sogenannte „Beifang“ das Ökosystem Meer. Bei dieser Fangmethode besteht etwa ein Drittel des Netzinhaltes aus nichtbenötigten Meeresbewohnern. Durch gezielte Zucht (Aquakultur) kann der Fischbedarf besser gedeckt werden. Da aber viele Zuchtarten wiederum mit Meerestischen gefüttert werden müssen, trägt auch Zucht zur Abnahme der Fischbestände bei.

Zur Erhaltung der Ressource Meer gibt es zwei Lösungen:

- nachhaltige Fischerei und
- naturverträglicher Konsum des Verbrauchers.

Die Politik legt hierzu Fangquoten fest, überwacht Fanggeräte und sichert Lebensräume. Der Verbraucher konsumiert Best möglichst bestandserhaltend und umweltschonend. Zur Orientierung gibt es mehrere anerkannte Zertifikate und Nachhaltigkeitszeichen. Außerdem werden seit 2002 auf jedem in Deutschland verkauften Fisch auch die Produktionsmethode und das Fanggebiet angegeben. Ziel aller Logos ist eine langfristige Sicherung der Fischbestände und eine gesunde Meeresumwelt, damit auch in Zukunft ausreichend Fisch zur Verfügung steht.

Als Fazit lässt sich ziehen: Wer auf das sehr gesunde Lebensmittel **Fisch** nicht verzichten möchte, sollte seinen Beitrag zur Nachhaltigkeit und dem Schutz der Meere leisten und Fisch sehr bewusst und nicht täglich auswählen. Hierbei helfen die

- **zertifizierten Logos** oder
- **Einkaufsratgeber** wie der des WWF
<http://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch/einkaufsratgeber-fisch>



Aquaculture Stewardship Council (**ASC**)

Marine Stewardship Council (**MSC**)



In den am ZEP angebotenen Kochkursen erhalten Sie viele Anregungen und Rezepte für nachhaltigen Fischgenuss. Infos zu Kosten und Termine bekommen Sie unter der Nummer 089 1797-2029