

# OÖN, 27. März 2013

## Fisch als Medizin

Er ist gesund und versorgt mit wichtigen Nährstoffen wie kaum ein anderes Lebensmittel.



Bild: Weibold

um Ausklang der Fastenzeit und speziell am Karfreitag kommt in Oberösterreich traditionell Fisch auf den Tisch. Dabei sollte dieses Lebensmittel fix ein bis zwei Mal pro Woche in den Speiseplan eingebaut werden, meint Maria-Anna Hochholzer, Diätologin im Linzer AKH. Denn viele der Inhaltsstoffe von Fisch entfalten im Körper ihre positive Wirkung:

### **Omega-3-Fette:**

Sie gehören zu den essenziellen Fettsäuren. Das heißt, der Körper kann sie nicht selbst produzieren, sondern muss sie über die Nahrung aufnehmen. Außer in Fisch sind sie in pflanzlichen Fetten wie Raps-, Lein-, Oliven- oder Walnussöl enthalten. Sie wirken entzündungshemmend, senken das Herzinfarkttrisiko und wirken sich generell positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Gefäßverkalkung wird vorgebeugt und auch die Auswirkungen auf rheumatische Erkrankungen sind positiv. Essen werdene Mütter viel Fisch, wirkt sich das günstig auf die Entwicklung des Gehirns des Ungeborenen aus. All das ist wissenschaftlich belegt. Trotzdem nehmen Österreicher viel zu wenige Omega-3-Fettsäuren auf.

**Eiweiß:** Als tierischer Lieferant kommt zwar auch Fleisch in Frage, doch das Eiweiß vom Fisch ist besonders bekömmlich, wird im Darm wesentlich leichter aufgenommen. Der Mensch braucht es für Muskelaufbau und -bewegung. Jeder Erwachsene sollte täglich 0,8 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht zu sich nehmen. In Stresssituationen (zum Beispiel nach einer Operation oder bei einer Chemotherapie), bei Heilungsprozessen und beim Sport steigt der Bedarf im Körper. Weitere Eiweiß-Lieferanten: Ei, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (zum Beispiel Sojaprodukte wie Tofu). „Eine Mischung aus verschiedenen Eiweiß-Quellen ist für den Menschen besonders gut“, sagt Hochholzer.

**Mineralien:** In Fisch ist viel Jod und Selen enthalten. Ersteres brauchen wir für die Schilddrüse, in Österreich ist deshalb auch den meisten Speisesalzen Jod beigefügt. Bei Selenmangel entwickelt der Körper verschiedene Erkrankungen.

**Vitamine:** Vitamine spielen bei der Beurteilung von Fisch für die Gesundheit eine Schlüsselrolle: A wirkt sich positiv auf das Immun- und das Nervensystem aus, ist gut für den Eiweißstoffwechsel, für Haut und Schleimhäute. D braucht der Körper für den Knochenstoffwechsel. Die B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle beim Energiestoffwechsel und für das Nervensystem.

Am besten heimische Qualität

Doch nicht jeder Fisch tut dem Menschen automatisch gut. Bei fettreichen Meeresfischen wie Heilbutt, Schwertfisch oder vor allem Thunfisch, die beim Fang bereits mehrere Jahre alt sein können, kann die Quecksilber-Konzentration hoch sein. Bei Ware aus dem Ausland lässt sich auch nicht nachprüfen, ob diese mit Antibiotika oder anderen Medikamenten gefüttert wurden. Bedenklich ist ebenso, dass viele Meeresfische vom Aussterben bedroht sind und ihr Verzehr deshalb ethisch problematisch ist. Einen Überblick, welche Sorten

empfehlenswert sind, bietet der Online-Fischratgeber 2013 von Greenpeace ([www.greenpeace.org/austria/de/](http://www.greenpeace.org/austria/de/)). Auch das MSC-Siegel garantiert eine gewisse Nachhaltigkeit.

Auf der sicheren Seite ist, wer heimischen Fisch aus nachhaltiger Zucht aussucht: Zum Beispiel Saibling, Karpfen oder Forelle. „Um den Bedarf an heimischem Fisch zu decken, züchten wir qualitativ hochwertige Speisefische in naturnahen Aquakulturen. Fische, die in sogenannten Wildkulturen gehalten werden, stammen direkt aus den Seen des Inneren Salzkammerguts“, heißt es etwa seitens der Bundesforste. Gefischt wird nach jahrhundertealter Tradition mit Netzen, die für die Fischbestände im See größtmögliche Schonung bedeuten.

#### **- Zubereitungs-Tipp**

*Lachsfilet oder anderen Fisch mit ein paar Zitronenscheiben (unbehandelt), Salz, Pfeffer, Kräutern, Gemüse (Lauch, Karotten, Zucchini) in Alufolie einschlagen, eine halbe Stunde lang im Rohr garen. Kein Fett zugeben. Mit Petersilkartoffel und gemischtem Salat anrichten.*

*- **Saibling** und Karpfen sind die einzigen Fische, die laut Greenpeace-Fischratgeber 2013 uneingeschränkt gekauft werden dürfen, ohne die Bestände zu gefährden.*

*- **60 %** der Österreicher essen laut IMAS-Umfrage mindestens einmal pro Monat Fisch, 46 Prozent greifen regelmäßig zu heimischer Ware (Karpfen, Zander, Saibling, Forelle).*

*- **80 %** der Bevölkerung ist überzeugt, dass heimischer Fisch gesund ist, mehr als die Hälfte ist sich sicher, dass bei Ware aus Österreich die Qualität stimmt und die Umwelt weniger belastet wird.*