

Lachs, Makrele & Co.

Warum das Fischessen so gesund ist



Mal ein paar Fischstäbchen herunterschlingen – dazu können sich noch einige durchringen. Für mehr Fisch reicht es aber oft nicht. Dabei haben es die Meerestiere in sich, vor allem fettreiche Arten.

Für viele sind sie ein Gaumenschmaus, doch Fische und Meeresfrüchte sind mehr als das. Ihr Verzehr tut dem menschlichen Organismus gut. Wer regelmäßig Fisch isst, kann das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Fettstoffwechselstörungen mindern. Aber nicht nur das: Auch für die Cholesterinwerte ist Fischessen von Vorteil. Empfohlen wird, jede Woche ein bis zwei Portionen Fisch zu essen.

Fettarme Fischarten sind etwa Kabeljau, Seelachs, Scholle oder Rotbarsch. Pro 100 Gramm Fisch beträgt ihr Anteil an EPA und DHA zwischen 280 und 840 Milligramm. Einen weitaus höheren Anteil an langkettigen Omega-3-Fettsäuren bieten fettreiche Fischarten wie Lachs, Makrele und Hering. Je nach Fettgehalt zwischen 2 000 und 3 000 Milligramm EPA und DHA auf 100 Gramm. Nach derzeitiger Datenlage reichen 250 Milligramm EPA und DHA pro Tag aus, um positiv auf den Körper einzuwirken. Zu den fettreichen Fischarten – mit einem Fettanteil von über zehn Prozent – zählen außerdem Aal, Sprotten und Schwarzer Heilbutt. Zur Gruppe der mittelfetten Fischarten (Fettanteil zwischen zwei und zehn Prozent) gehören etwa Dorade, Saibling, Seezunge und Karpfen. Im Filet von Fettfischen sind zudem die Vitamine A (gut unter anderem für die Haut) und D (für den Knochenstoffwechsel) in nennenswerten Mengen vorhanden. Die Vitamine Niacin (Energieförderer für den Stoffwechsel), B6 (gut

unter anderem für den Aufbau von Nervensträngen) und B12 (unter anderem wichtig für die Blutbildung) finden sich in höheren Konzentrationen im Filet vom Meeresfisch. Gleiches gilt für Selen und Jod – beide Spurenelemente sind nicht zuletzt für eine optimale Schilddrüsenfunktion wichtig. Meeresfische enthalten im Gegensatz zu Süßwasserfischen hohe Jodgehalte, sodass der durchschnittliche Tagesbedarf mit einer 150 Gramm-Portion Meeresfisch-Filet leicht gedeckt werden kann. Gute Jodlieferanten sind etwa Kabeljau, Seelachs, Makrele und Steinbutt. Generell enthält die rote Muskulatur von Fischen höhere Konzentrationen an Vitaminen und Spurenelementen. Zu den rotfleischigen Fischen gehören Heringe, Makrelen, Sardinen und Thunfische. Das große Angebot an Fischarten eröffnet eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen. Auch gibt es zig Möglichkeiten, den Fisch zuzubereiten. Zu den gesünderen Garmethoden gehört das Dämpfen, also Kochen. Wird Fisch angebraten, dann sollte Öl sparsam zum Einsatz kommen. Ist der Fisch paniert, saugt die Panade viel Fett auf. Gerade Kinder, die häufig gerne Fischstäbchen essen, nehmen dann über eine Mahlzeit viel Fett zu sich. Fünf Fischstäbchen aus der Pfanne bringen im Schnitt 80 Prozent der Fettmenge, die Kinder bei einer Hauptmahlzeit höchstens essen sollten. dpa