

Superfood-Info: Fisch

„Kind, iss mehr Fisch“. So oder ähnlich habt ihr das bestimmt schon von euren Eltern gehört. Und sie haben Recht! Fisch ist sehr gesund – und das hauptsächlich wegen seiner gesunden Fette.

Generell kann man zwischen zwei Fettarten unterscheiden. Gesättigte Fette und ungesättigte Fette. Der Unterschied liegt in der chemischen Struktur. Für unseren Körper sind die ungesättigten Fettsäuren (z.B. Omega 3 und Omega 6) lebenswichtig. Sie werden in Zellwände eingebaut, schützen die Blutgefäße vor gefährlichen Ablagerungen und senken den Cholesterinspiegel.

Da der Körper diese ungesättigten Fette nicht selber bilden kann, ist er darauf angewiesen, sie über die Nahrung aufzunehmen. Fettreicher Seefisch wie Aal, Hering, Thunfisch, Lachs und Makrele ist ein wichtiger Lieferant dieser Fettsäuren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, ein bis zwei Mal pro Woche Fisch zu essen.

Viele Menschen wissen wie gesund Fisch sein kann und so steigt die weltweite Nachfrage nach Fisch dramatisch an. Leider führt das dazu, dass die Meere überfischt werden und es immer weniger natürliche Fischbestände gibt.

Um dem entgegen zu wirken gibt es immer mehr Aquakulturen. Das sind große Becken im Meer, in denen Fische gezüchtet und dann verkauft werden. Allerdings werden die Fische in diesen Aquakulturen nicht gut gehalten. Sie haben sehr wenig Platz, bekommen kein artgerechtes Futter und viele Medikamente, damit sie nicht krank werden. Darunter leidet dann natürlich die Qualität des Fisches.

Aber Aquakulturen sind nicht nur schlecht. Sie können in der Lage sein, einen Großteil des weltweit benötigten Fisches bereitzustellen, sodass sich die wilden Fischbestände in den Meeren erholen können. Beim Kauf sollte man also darauf achten, dass man Fisch aus biologischer Aquakultur kauft. Hier haben die Fische mehr Platz und bekommen gutes Futter.

So wird Fisch zu einem unglaublich gesunden Lebensmittel für unseren Körper.