

Gesündere Ernährung durch mehr Fisch – Was ist wissenschaftlich gesichert?

Dr. Jan Philipp Schuchardt, Leibniz Universität Hannover Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung

Kurzfassung des Vortrages anlässlich des 4. Niedersächsischen Forums Gesundheitlicher Verbraucherschutz „Fisch – gesund und nachhaltig?“ am 12. Oktober 2011 in Oldenburg

Fisch ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Ernährungsgesellschaften und andere Expertengremien empfehlen mindestens zweimal pro Woche Fisch zu essen. In Deutschland zeigen Verzehrerhebungen und Verbrauchsstichproben, dass weite Teile der Bevölkerung diese Empfehlung nicht erreichen.

Welche Inhaltsstoffe machen Fisch ernährungsphysiologisch so bedeutend? Fisch enthält hochwertiges und gut verträgliches Eiweiß und ist, abhängig von der Fischart, reich an den Vitaminen A und D sowie den Spurenelementen Fluor und Selen. Zudem sind Seefische die einzigen Lebensmittel mit einem natürlich hohen Iodgehalt, dessen Versorgung sich zwar in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert hat, aber bei Teilen der Bevölkerung immer noch nicht im optimalen Bereich liegt.

In besonderem Fokus steht Fisch jedoch seit längerer Zeit wegen seiner Gehalte an den langkettigen mehrfach ungesättigten omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die in quantitativ bedeutsamen Mengen nur in fettreichen Seefischen wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch vorkommen. Neben epidemiologischen Studien, die die positiven gesundheitlichen Effekte einer erhöhten EPA+DHA-Aufnahme über Fisch untersucht haben, wurden randomisierte placebo-kontrollierte Interventionsstudien durchgeführt, in denen überwiegend Fischöle zum Einsatz kamen. Diese Studien dokumentieren in erster Linie die vaskulär-protectiven Effekte von EPA und DHA, die sich u.a. durch eine Beeinflussung von Lipidprofil, Gefäßtonus und Blutgerinnung ergeben. Neben diesen bereits seit längerem bekannten Eigenschaften zeigt sich, dass langkettige omega-3 Fettsäuren eine zentrale Rolle in Gehirn und Nervensystem spielen und möglicherweise den kognitiven Verfall im Alter verlangsamen können, was sie besonders interessant für die Prävention von Demenzerkrankungen macht. Da fettreiche Seefische die einzig nennenswerte Quelle für EPA und DHA sind und der Fischverzehr in Deutschland vergleichsweise gering ist, gilt die Versorgung der Bevölkerung mit EPA und DHA als ungenügend.

Zur Verbesserung der Versorgungssituation kommt dem Fischverzehr neben angereicherten Lebensmitteln und Nährstoffsupplementen eine besondere Bedeutung zu. Insbesondere Menschen mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten sollten zwei- dreimal die Woche Fisch verzehren.