



## Fischgenuss mit Umweltplus!

*„Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz.“ Na, wer von deinen Freunden kann diesen Zungenbrecher am häufigsten aufsagen, ohne sich zu verplappern?*

Wir werden jetzt einen genaueren Blick darauf werfen, warum Fische so großartige Nährstofflieferanten für deinen Körper sind und wie du Fisch umweltschonender einkaufen kannst. Falls du Fisch nicht magst, lies trotzdem bis zum Schluss weiter! Dort warten nämlich ein paar leckere Ideen auf dich.

### Du isst keinen Fisch? Voll cringe!

Fische sind wahre Powerpakete. Die darin enthaltenen Nährstoffe sind wichtig für unser Gehirn beim Lernen, für ein leistungsfähiges Herz beim Sporteln und verhindern Entzündungen im Körper. Aber wie viel und wie oft sollten wir Fisch verzehren, um all' die positiven Wirkungen zu erhalten?

Laut den Fachgesellschaften für Ernährung sollte man 1-2 Portionen Fisch pro Woche essen. Ok, aber wie viel ist das jetzt eigentlich? Das entspricht in etwa 75-150g. Grob genommen entspricht eine Portion Fisch in etwa deiner Handfläche. Von den zwei Portionen kann eine ein Seefisch und die andere ein Süßwasserfisch sein. Jetzt fragst du dich sicher, welcher Fisch aus welchem Gewässer kommt? Im Meer schwimmen die fettreichen Seefische wie Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch. In Seen, Flüssen und Bächen hingegen leben Forellen, Karpfen, Saiblinge und Zander. Es gibt noch viele weitere, aber diese Arten hast du bestimmt schon einmal auf einer Speisekarte oder im Supermarkt gelesen, oder?

Jetzt fragst du dich wahrscheinlich noch immer: Warum ist der Fisch so wichtig für uns? Zum einen liefert er uns Eiweiß. Eiweiße, auch Proteine genannt, spielen eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau. Zum anderen ist Fisch eine gute Quelle für Vitamin D und Jod. Jod ist wichtig für die Funktion deiner Schilddrüsenhormone (es ist auch in jodiertem Speisesalz enthalten). Vitamin D findest du generell nur in geringen Mengen in Lebensmitteln. Es ist wichtig für unsere Knochen und Zähne. Dafür kann dein Körper dieses Vitamin aber über das Sonnenlicht selbst herstellen – ziemlich krass oder?

Außerdem beinhalten vor allem die fettreichen Seefische wichtige Omega-3-Fettsäuren. Omega-3, jetzt kommt aber nichts mit Mathe oder?! Keine Sorge... Wir sind nicht im Mathe-Unterricht, aber über Fisch zu reden ohne Omega-3-Fettsäuren zu erwähnen, ist wie Schule ohne Sommerferien.

## Heute gibt's Fisch? O(h)mega ! Ω

Alpha und Omega – Fremdsprachen lassen grüßen! Keine Angst, wir lernen jetzt keine neuen Vokabeln. Allerdings solltest du diese beiden Wörter schon einmal gehört haben. Die Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für das Herz und das Gehirn und helfen dir, konzentrierter zu lernen und die grauen Gehirnzellen zu erneuern.



Zu diesen Omega-3-Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure. Diese ist lebensnotwendig, da sie der Körper nicht selbst herstellen kann und sie daher mit der Nahrung zugeführt werden muss. Diese Fettsäure findest du vor allem in pflanzlichen Ölen wie zum Beispiel Raps- oder Leinöl. Im Fisch findest du die andere Art der Omega-3-Fettsäuren, das wären die DHA und EPA. Du willst wissen, was diese Abkürzungen bedeuten? Für all' jene, die neue schwierige Wörter für das Hangman-Spiel brauchen: Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure. DHA spielt eine wichtige Rolle im zentralen Nervensystem und reduziert das Risiko an Krebs und Herzkrankheiten zu erkranken. Unser Körper kann aus Omega-3-Fettsäuren wie zum Beispiel der Alpha-Linolensäure die DHA und EPA auch selbst synthetisieren. Leider ist diese Umwandlung nicht immer so groß, wie wir das gerne hätten. Fun Fact: Die Umwandlung zu DHA ist bei Mädels größer als bei Burschen.

## Iss' was gscheit's - achte auf nachhaltigen Fischfang!

Viele Fischarten sind mittlerweile überfischt und einige Fischerei-Betriebe richten mit ihren Fanggeräten durch Beifang große Schäden in der Meeresumwelt an.



Beifang bedeutet, dass neben den Fischen auch Unmengen anderer Meereslebewesen wie Delphine, Wale oder Schildkröten durch Fischernetze ungewollt mitgefangen werden und sterben. Um dies zu verhindern, dürfen wir nur so viele Fische fangen, dass sich die natürlichen Bestände auch wieder erholen können. Nachhaltigkeit ist deshalb beim Fischfang besonders wichtig, sonst haben wir irgendwann keine Fische mehr im Meer – uncool, oder?

Beim Einkaufen solltest du deshalb auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen achten. Doch wie weiß ich, ob der Fisch nachhaltig gefangen wurde? Als Hilfestellung kannst du nach Gütesiegeln Ausschau halten, wie nach dem MSC- oder dem ASC-Siegel. Während das Gütesiegel MSC nachhaltigen Wildfischfang garantiert, kennzeichnet das ASC-Siegel Aquakulturen, die umweltfreundlich betrieben werden. Das Bio-Siegel und das WWF-Logo findest du auch oft auf einer Fischverpackung. Diese Siegel verhindern zumindest, dass Fische und Fischprodukte in den Supermarkt gelangen, die aus überfischten Beständen stammen, illegal gefischt wurden oder deren Produktion schwerwiegende Umweltauswirkungen hat. Die genannten Siegel sind zwar noch nicht perfekt und noch ausbaufähig, helfen uns aber nachhaltigeren Fischfang zu fördern.

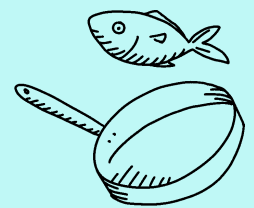


Ein weiteres fettes Umweltplus erhältst du, wenn du zusätzlich zum Siegel auch öfters heimischen Fisch anstatt Seefisch konsumierst. Denn frischer, österreichischer Fisch fördert die Region und hat den kürzesten Transportweg. Klar, sind diese Fische nicht gerade billig, doch der Preis sollte hierbei keine Rolle spielen, wenn Fisch nur ein Mal pro Woche auf deinem Teller landet. Genießen wir also Forelle, Karpfen, Saibling oder Zander, profitieren sowohl die heimischen Produzenten als auch die Umwelt voneinander.

## Fisch fühlst du einfach gar nicht? No Problem!

Falls du allein bei dem Gedanken an glitschigen und fischig riechenden Fisch am liebsten davonlaufen würdest oder du aufgrund der Umweltaspekte auf Fisch verzichten möchtest, dann gibt es einige Alternativen, um trotzdem die wichtigen Nährstoffe aufzunehmen. Sollte man die 1-2 Portionen Fisch in der Woche nicht essen, empfehlen Fachgesellschaften stattdessen 1 Esslöffel Rapsöl am Tag zuzuführen. Rapsöl aber auch Leinöl stellen hervorragende Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren dar, die du ganz einfach als Salatdressing verwenden kannst. Leinsamen, Hanfsamen und Walnüsse sind auch super, um sie ins Joghurt oder Müsli zu mischen. Wenn du experimentierfreudig bist, kannst du auch Algen probieren – zum Beispiel als Sushi, das ist wirklich lecker! Oder du traust dich einmal über Fisch-Imitate, denen Omega-3 Fettsäuren zugesetzt wurden. Diese Imitate findest du im Supermarkt ganz einfach in der Kühl- und Gefrierabteilung. Zudem kannst du darauf achten Heumilch von Alpenrindern, anstelle von konventioneller Milch zu kaufen, weil darin mehr Omega-3-Fettsäuren enthalten sind.

Falls das Problem jedoch in der Zubereitung liegt, warum du Fisch nicht essen magst, kann ich dir ein paar Tipps geben. Wie wäre es, an einem lauen Sommerabend, statt Würstel und Steak einmal ein Lachsfilet oder eine Forelle auf den Griller zu schmeißen? Dazu noch saisonales Gemüse und Grillkartoffeln, das schmeckt richtig gut, das kannst du mir glauben! Oder du machst dir einfach einen leckeren Thunfischsalat mit Kidneybohnen, Mais und Gemüse. Die klassischen Lachsbrötchen aus Baguette, Räucherlachs, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Kren obendrauf sind auch voll der Burner. Das sind nur einige Beispiele. Am besten du stöberst selbst mal im Internet und findest deinen persönlichen Favoriten!



## Zusammenfassung und Take-home-message

Wie wir nun wissen, sind Fische in Bezug auf die Nährstoffe richtige Powerpakete – sie strotzen nur so vor Eiweiß, Vitamin D, Jod und Omega-3-Fettsäuren. Aber wenn du den fischigen Geschmack nicht ausstehen kannst oder du aufgrund des Tierwohls auf Fisch verzichten möchtest, ist das auch ok. Wichtig ist nur, dass du nicht auf die Nährstoffe vergisst, sondern dass du sie aus anderen meist pflanzlichen Quellen aufnimmst.

Ob Fisch nun auf deinem Teller landet oder nicht, ist deine Entscheidung. Fischkonsum hat seine Vor- und Nachteile, weswegen du am besten für dich selbst entscheidest, wie all die wertvollen Nährstoffe in deinen Körper gelangen.

# Wissensfragen

- 1.) Ich sollte pro Woche ..... Portionen Fisch essen.
- 2.) Zu den heimischen Süßwasserfischen zählen:
  - a.Hering
  - b.Zander
  - c.Lachs
  - d.Makrele
  - e.Forelle
  - f.Saibling
- 3.) Fische enthalten viel.....
- 4.) Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für.....
- 5.) Linolsäure gehört zu den Omega-3-Fettsäuren.       wahr    falsch
- 6.) Die Siegel vom ....., ....., ....., als auch das .....-Siegel weisen auf nachhaltig gefangenen Fisch hin.
- 7.) Wenn ich keinen Fisch konsumiere, sollte ich laut Fachgesellschaften stattdessen 1 Esslöffel ..... pro Tag essen.

- 1.) 1-2 Portionen
- 2.) b, e, f
- 3.) Eiweiß, Vitamin D, Jod, Omega-3-Fettsäuren
- 4.) das Gehirn, das Herz, das Vermeiden von Entzündungen
- 5.) falsch; richtig wäre Alpha-Linolensäure
- 6.) MSC, ASC, WWF, Bio-Siegel
- 7.) Rapsöl

## **Copyright Hinweis zur Nutzung:**

Der gesamte Inhalt dieses Dokuments ist Copyright geschützt und geistiges Eigentum von Viktoria Ziegler und Benjamin Wiehart. Das Dokument wurde im Sinne der öffentlichen Gesundheitsförderung nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Vervielfältigung ist daher von den Urheber\*innen explizit gewünscht.

## **Disclaimer:**

Die Informationen in diesem Dokument dienen zu Informationszwecken. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen nach aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt. Die Autor\*innen übernehmen keine Haftung für Unfälle und Schäden, die mit der Umsetzung der Tipps einhergehen. Die Autor\*innen sind nicht verantwortlich für die Inhalte der im Guide angeführten Links, da diese eventuell geändert werden.

## **Impressum**

### **Verantwortlich für den Inhalt**

Duda Sebastian, Falkner Sarah, Keszleri Lara, Prinz Fabian, Schurbaum Tatjana, Schuster Christine, Stark Nicole, Steichen Philipp, Ziegler Viktoria, Wiehart Benjamin

### **Anschrift**

Universität Wien  
Josef-Holaubek-Platz 2 (UZA II)  
1090 Wien

### **Grundlegende Richtung**

Fishempfehlungen und Klimaschutz

### **Grafik und Layout**

Erstellt mittels Canva©

### **Fotos & Illustrationen**

Canva© PRO Lizenz-Inhalte, [www.msc.org](http://www.msc.org), [www.asc-aqua.org](http://www.asc-aqua.org), [www.wff.at](http://www.wff.at),  
[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)  
Viktoria Ziegler, Benjamin Wiehart

### **Ort und Datum**

Josef-Holaubek-Platz 2 (UZA II)  
1090 Wien  
6. Juni 2022