

3.2.2 Die Auswirkungen der Nachfrage nach Fisch

Zusammenfassung: Der Fischverbrauch in Deutschland steigt langsam an, eine Verdoppelung ist das Ziel, das positive Auswirkungen hätte.

Der Fischverzehr von knapp 20 g/Person/Tag ist niedrig und setzt sich aus vielen Komponenten zusammen (Kap. 1.4.1.2), wie frischer und konservierter Seefisch, Süßwasserfisch und diverse Fischerzeugnisse.

See- und Süßwasserfische sind ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel. Wichtig sind besonders die Fette. Es gibt Fettfische (Fettgehalt 15-20 %), z.B. Aal, Hering, Lachs, Makrele und Magerfisch (Fettgehalt 1-5 %), z.B. Kabeljau (Dorsch), Schellfisch und See-lachs. Das Fett der Fische ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren, vor allem an Omega-3-Fettsäuren. Sie haben Herz-Kreislauf-Risiko-senkende Einflüsse, z.B. wirken sie Cholesterin senkend und verlangsamen die Blutgerinnung. Fisch ist eiweißreich (15-20 %), und er gilt als biologisch hochwertig. Ebenso ist der hohe Vitamingehalt positiv zu bewerten. Das betrifft Vitamine des B-Komplexes und in Meeresfischen die hohen Mengen an Vitamin A und D. Fisch enthält viele Mineralstoffe, besonders wichtig ist dabei der hohe Jodgehalt in Meeresfisch, der dazu beiträgt, den Jodmangel zu vermindern.

Der Anteil von Fisch an der täglichen Zufuhr von Nährstoffen ist nur gering: nämlich gemessen an der Nahrungsenergie weniger als 2 %. Überdurchschnittlich ist der Beitrag bei Eiweiß und vielfach ungesättigten Fetten (ca. 3 %) (Details im Anhang).

Die epidemiologischen Hinweise zeigen positive Korrelationen zwischen Fisch und vermindertem Herzinfarktrisiko. Aufgrund der Befunde über die Wirkung der Fischöle, werden diese auch als „Heilmittel“ z.B. in Form von Fischölkapseln vermarktet, die mit Indikationen wie Krebs, Depression, Hyperlipidämie, Arthritis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen angepriesen werden. Ein früheres Hausmittel stellt der Lebertran dar. Dieses Fischleberöl ist sehr vitaminreich.

Die Vollwerternährung empfiehlt nicht ausdrücklich Fisch, ein mäßiger Verzehr wird jedoch nicht abgelehnt. Als weniger empfehlenswert gelten Fischwaren und -konserven.

Bei Fischen kann die Schadstoffbelastung relativ hoch sein, besonders wenn sie in verschmutzten Gewässern gefangen werden. So kommen in Proben zu hohe Werte von Spurenelementen wie Cadmium und Quecksilber vor, aber auch zu hohe Werte in chlorierten Kohlenwasserstoffen. Eine Kontrolle des Lebensmittels Fisch ist daher besonders wichtig, aber auch die hygienische Kontrolle. Fisch ist ein empfindliches Lebensmittel. Es bedarf einer effizienten Kühlkette vom Fang bis hin zum Verbraucher. Neben dem Umwelt- und Hygienrisiko stellt der damit verbundene hohe Ressourcen-Verbrauch sowie der intensive Fischfang (Überfischung der Meere) bei dieser Lebensmittelgruppe die wichtigsten nachteiligen Beurteilungskriterien dar.

Die Lebensmittelskandale um Fisch liegen schon einige Zeit zurück. Es sind beispielhaft zu nennen die mit Quecksilber-belasteten Fische in Japan (Minimata Krankheit) und die Nematoden (Fadenwürmer) in Fischen, durch die nach einem Fernsehbeitrag im Magazin „Panorama“, der Fischverbrauch in Deutschland fast zum Erliegen kam (Diehl 2000e).

Insgesamt sollte der Fischverzehr jedoch gesteigert werden, da die positiven Effekte überwiegen. Es gibt zu viele Verbraucher, die ganz selten oder nie Fisch essen (Kap. 1.4.1.2). Die Verbraucherinformationen im Bereich von Fisch sind nicht sehr intensiv, obwohl das Ernährungsziel im Einklang mit den Interessen der Anbieter steht.