



## Warum Fisch so gesund ist

# Warum Fisch so gesund ist



**Fisch ist ein gesundes Lebensmittel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 1 – 2 Portionen Fisch pro Woche:**

- 70 g fettreichen Fisch: z.B. Makrele, Hering, Thunfisch, Wildlachs, Sardinen
- 80 – 150 g fettarmen Fisch: z.B. Kabeljau, Rotbarsch, Seesunge, Schellfisch

**Fisch ist eine wichtige Quelle von:**

- biologisch hochwertigem Eiweiß
- Omega-3-Fettsäuren
- Vitamin D
- Selen
- Jod

## **Jod**

Jod ist ein essentielles Spurenelement, das für die Bildung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Wichtig u. a. für:

- normales Wachstum
- Steuerung zahlreicher Stoffwechselfvorgänge
- Energiestoffwechsel
- Entwicklung von Gehirn und Nervensystem
- körperliche Entwicklung

## **Omega-3-Fettsäuren**

Bei Omega-3-Fettsäuren handelt es sich um mehrfach ungesättigte Fettsäuren, insbesondere DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Sie kommen besonders in fettreichen Fischen vor.

DHA und EPA sind:

- wichtige Bausteine der Zellmembran
- nötig zur Bildung wichtiger Gewebshormone
- günstig für das Herz-Kreislauf-System

## Vitamin D

Vitamin D hat u. a. folgende Funktionen:

- Calcium- und Phosphatstoffwechsel
- Härtung des Knochens
- Erhaltung einer normalen Muskelfunktion

Neben dem Fischverzehr trägt zur Vitamin D-Versorgung des Menschen insbesondere die körpereigene Bildung von Vitamin D durch Sonnenlichtbestrahlung der Haut bei.

## Selen

Selen ist ein unentbehrlicher Bestandteil des antioxidativen Systems des Menschen.

Der Mineralstoff ist Bestandteil zahlreicher Proteine und Enzyme.



## Nahrungsergänzungsmittel – Fischölkapseln

Gesunde Menschen brauchen ihre Ernährung nicht durch die Einnahme von Fischöl-Konzentraten ergänzen, insbesondere wenn sie regelmäßig Fisch verzehren.

---



Bundesinstitut für Risikobewertung  
Max-Dohrn-Str. 8–10  
10589 Berlin  
Tel. 030 18412-0  
[bfr@bfr.bund.de](mailto:bfr@bfr.bund.de)  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

