

**Fischkonsum im Focus von Gesundheit und Ökologie  
und daraus abgeleitete Fettempfehlung von Erica Bänziger,  
dipl. Ernährungsberaterin  
[www.biogans.ch/erica](http://www.biogans.ch/erica)**

Stand der Erkenntnisse Februar 2011/ Änderungen mit Quellenangaben erwünscht/ Weitersagen mit  
Quellenangabe erlaubt

\*\*\*\*\*

**Fisch essen**, so ist man sich in Ernährungsfachkreisen praktisch für einmal vollständig einig, soll überwiegend gesund sein, sieht man von einer Belastung mit Schwermetallen einmal ab. Ernährungsphysiologisch wäre ein Fischkonsum von 1-2 x pro Woche zu empfehlen.

### Gesundheit versus Ökologie

**Unsere Ernährungsempfehlungen haben immer auch eine ökologische Seite.** Dies ist mir als ganzheitliche arbeitende Therapeutin wichtig. Leider wird diese Seite oft noch zu wenig beachtet, aber Fisch ist nicht mehr unendlich verfügbar. Das Thema: Die masslose Überfischung der Meere... zu diesem Stichwort findet man im Internet genug Infos.

Daher werde ich immer wieder angefragt was ich in Sachen Fischkonsum und Versorgung mit wertvollen Omega-3 Fettsäuren denn ökologisch empfehlen kann? Da es zum Thema Fett viele Widersprüche gibt, haben wir uns zu diesem Statement auf unserer Webseite [www.richtig-essen.org](http://www.richtig-essen.org) durchgerungen. Es soll als Orientierungshilfe dienen im Dschungel der widersprüchlichen Informationen.

**Aus gesundheitlichen Gründen**, ist Fisch essen also absolut ok sogar gesund, wir wissen es alle oder können es inzwischen fast überall und oft fast schon täglich lesen, die Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren ist wichtig zur Erhaltung der Gesundheit und sie schützt uns auch noch vor vielen Krankheiten. Auch wenn Omega-3 kein alleiniges Allheilmittel ist. Die gesamte Ernährung spielt ja zusammen, aber Omega-3 Fette sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Damit bin ich rein wissenschaftlich natürlich einverstanden, versuche aber trotzdem eine etwas andere Strategie aus ökologischer Sicht heraus zu empfehlen.

**Darum empfehle ich** aus rein ökologischer Sicht nur wenig Fisch, meine Empfehlung stütze ich dabei auf die Unterlagen der Organisation Fair Fish [www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch) diese empfehlen inzwischen max.1 x pro Monat Fisch. Es gibt sicher Fischarten wie einheimische Bio Zucht Forelle oder neu habe ich geräucherte Egli Filet aus Schweizer Produktion gefunden die ich auch 2 x pro Monat essen dürfte, diese aber tragen leider zu wenig zur Versorgung mit den wichtigen Omega-3 Fettsäuren bei. Eine andere Wahl ist allenfalls Hering von Slow Food siehe [www.slowfood.ch](http://www.slowfood.ch), aber die Fischauswahl ist klein und eingeschränkt. Siehe auch [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch) / Thema Fisch.

Wie kann Mann bzw. Frau nun aber ihren Bedarf an essentiellen Fettsäuren, im besonderen mit Omega-3 sichern? Dazu empfehle ich allen Gesunden vorbeugend täglich 2-3 Teelöffel Leinöl von bester Qualität ins Essen zu mischen. Ich verwende Leinöl von der Firma Naturkraftwerke oder Schweizer Leinöl von [www.pflanzenoele.ch](http://www.pflanzenoele.ch)

**Das Leinöl** enthält mit rund 58% viel der pflanzlichen Alpha -Linolensäure, eine Vorstufe der längerkettigen Omega -3- Fettsäuren (DHA und EPA) Das Problem ist nur die Umwandlung von alpha-Linolensäure im Körper in die langkettige Form. Diese ist eine biochemisch recht komplexe Angelegenheit und je nach Gesundheitszustand der Person leider oft unzureichend. Bei Interesse stelle ich gerne Infos zum Thema Umwandlung bereit, ein für nicht Biochemiker komplexes Thema, darum dazu hier nichts weiter an Infos. Nur so viel, dass die Umwandlung erschwert wird, wenn diverse Vitalstoffe fehlen und wenn man zu viel Stress hat. (Den haben heute viele!) Ausserdem erhöht eine zu hohe Zufuhr von Omega-6 Fettsäuren die Umwandlung. Daher empfehle ich neben dem Verzehr von Leinöl, vor allem als erstes den Konsum von Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl und anderen sehr stark Omega-6 haltigen Ölen einzuschränken. (Siehe dazu das [Fettsäure Profil](#) in unserer Seite) Als neutrales Basisöl verwende und empfehle ich persönlich in meiner Küche vor allem wertvolles Olivenöl (enthält überwiegend Omega-9-Fettsäure) ev. Ein Bio Rapsöl aus guter Quelle, ich empfehle dieses aber

nur für die kalte Küche und wegen gentechnisch bereits veränderten Rapsvarianten, nur wirklich wenn es aus Bio zertifizierter Produktion stammt. Rapsöl sollte man auch auf keinen Fall erhitzen, dann wird die darin enthaltene alpha-Linolensäure sogar zerstört und es können sich gemäss einer Chemikerin gesundheitlich ungünstig wirkende Substanzen bilden.

**Zusammenfassung meiner ganz persönlichen Fettempfehlung ist darum für den Moment folgende:**

(Änderungen aufgrund von neuen Erkenntnissen möglich)

- Täglich 2-3 TL Leinöl für die kalte Küche
- Als Basisöl für die kalte und warme Küche Olivenöl, extra vergine
- Baumnuss-Walnussöl als Spezialöl für die kalte Küche (Quelle für alpha-Linolensäure) ev. Hanföl wenn man es gerne hat.
- Kokosfett oder Schweineschmalz ev. zum Hoch erhitzen, zum Braten verwende ich bis 180 Grad auch aus geschmacklichen Gründen gerne Olivenöl. (es gibt Leute die finden es schade, aber ich habe es geschmacklich gerne und finde die Speisen bekömmlicher als mit Kokosfett. Olivenöl darf man erhitzen, gegenüber vielen anders lautenden Meinungen auch im weltweiten Web! (Tipp: Das goldige Buch vom Olivenöl, Fona Verlag)
- Auch Ghee bzw. Bratbutter ginge problemlos zum Erhitzen. (im Ayurveda gebräuchlich)
- 1 x pro Monat fetten Meerfisch zur Versorgung mit langkettigen Omega 3 Fetten- Ferner auch für Jod eine gute Quelle.

**Ansonsten im Alltag** vor allem beim Einkauf von Eier und Fleisch diese nur aus kontrollierter Freiland Weidehaltung (enthalten nachweislich mehr Omega3 als bei Silage, bzw. Maisfütterung) Bei Eiern sind echte Freiland Eier mit Grasfütterung der Hühner aber sehr schwierig zu bekommen.

- Gute Quelle für Naturfreunde sind Wildpflanzen essen, Saisonal bedingt (Kennenlernen von essbaren Wildpflanzen siehe [www.biogans.ch/erica](http://www.biogans.ch/erica))
- Regelmässig nicht zu viele aber einige Baumnüsse essen
- Allgemein weniger zu Omega 6 haltige Öle (siehe [Fettsäureprofil](#))
- Udos Choice verwenden als optimales Öl ([www.udoschoice.ch](http://www.udoschoice.ch))
- Als Basis zur Sicherstellung einer optimalen Nährstoffversorgung eine Vollwertkost.

Bei bereits bestehenden Krankheiten wie Herzerkrankungen, Crohn oder Colitis und Rheuma, Allergien den Klienten allenfalls nach Austesten mittels Kinesiologie empfehlen trotz Bedenken in Sachen Ökologie die Einnahme von Fischölkapseln, allenfalls die vegetarische Variante von Fischöl Kapseln auf der Basis von Algen von der Firma Allsan. (Vegi Caps)

**Hier werden aber auch leider sehr widersprüchliche Aussagen von diversen Fachpersonen über den Nutzen gemacht.**

Zu Bedenken ist auf jeden Fall das Fischölkapseln natürlich auch ein „Big Business“ sind und sehr viele Studien dazu von den Herstellern in Auftrag gegeben wurden bzw. werden und daher die Aussagekraft der Studien natürlich mit Verstand interpretiert werden müssen, bzw. kritisches Hinterfragen ist nötig.

Ob Leinöl alleine genügt, darüber streiten sich die Gelehrten ebenfalls immer wieder, ich empfehle es trotzdem, da es primär keinen Schaden anrichten kann und ökologisch unbedenklich ist. Im Extremfall richtet diese Empfehlung keinen Schaden an, sieht man von den Ausgaben einmal ab.

**Links:** <http://www.fair-fish.ch/> <http://www.udoschoice.ch/> [www.naturkraftwerke.ch](http://www.naturkraftwerke.ch)  
[www.pflanzenoele.ch](http://www.pflanzenoele.ch) <http://www.biomed.ch/> (OmegaVegiCaps) [www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch) (Fischöl Kapseln)

**Bücher zum Thema Fett:** Fit mit Fett, Ulrike Gonder / Mehr Fett, Ulrike Gonder und Nicolai Worm / Fit mit Fett, Strunz / Alle Bücher können Sie im [www.sanverlag.ch](http://www.sanverlag.ch) online bestellen.

Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, Kochbuchautorin, 6653 Verscio Tel. 079 354 12 30  
091 796 28 61 [www.biogans.ch/erica](http://www.biogans.ch/erica) [erica@biogans.ch](mailto:erica@biogans.ch)