

Meerfisch ist gesund – tatsächlich?

Schadstoffe in beliebten Speisefischen wie Thunfisch oder Lachs können die Gesundheit des Menschen gefährden.



Schadstoffe auf dem Teller

Die Meere sind mit zahlreichen Schadstoffen belastet, die als langlebig und gesundheitsschädigend gelten. So zum Beispiel Dioxine, PCBs, Pestizide und Quecksilber. Diese Schadstoffe reichern sich insbesondere in Meerestieren an, die am Ende der Nahrungskette stehen und fettreich sind. Dazu gehören beliebte grosse Speisefische wie Thunfisch, Schwertfisch und Lachs. Auch Sardinen sind schadstoffbelastet; sie werden vor allem als Futterfische für gezüchtete Arten in Aquakulturen verwendet. Die Schadstoffe können so auf die Zuchttiere übergehen.

Pestizide und Antibiotika in Garnelen

Garnelen sind sehr gefragt.¹ Ein Grossteil der heute konsumierten Arten stammt aus konventionellen Zuchtbetrieben. Diese setzen nebst Pestiziden grosse Mengen an Antibiotika ein, um Krankheitsausbrüchen bei den dicht an dicht gehaltenen Krebstieren in den Becken vorzubeugen. Die Stoffe gelangen in die Umwelt und in die Garnelen, die wir schliesslich konsumieren.² Das kann wahrlich nicht gesund sein.

Plastikpartikel in der Miesmuschel

In den letzten Jahren häuften sich Studien, die zeigen, dass Meerestiere mit Mikroplastik belastet sind. Wie viel wir davon und von den assoziierten Chemikalien beim Fischverzehr zu uns nehmen, ist noch unklar.³ Anders sieht das bei Muscheln aus. Hier konnte bewiesen werden, dass wir bei einer durchschnittlichen Portion Miesmuscheln 90 und bei Austern 50 Plastikpartikel aufnehmen.^{4,5} Wir schlucken also Plastik, wenn wir diese Meerestiere konsumieren. Fein klingt anders, auch wenn die Folgen für die menschliche Gesundheit noch nicht ausreichend geklärt sind.

Gesund ohne Fisch und andere Meerestiere

Der regelmässige Konsum von Fischen gilt zwar als gesund, weil sie viele Proteine und essenzielle Omega-3-Fettsäuren enthalten. Doch wenn die Schadstoffe beachtet werden, ist es besser auf andere Nahrungsmittel auszuweichen, die eben diese wichtigen gesunden Inhaltsstoffe enthalten. So zum Beispiel Nüsse (Walnüsse, Mandeln), Öle (Rapsöl, Hanföl) sowie Gemüse (Rosenkohl, Spinat, Bohnen). Damit kann der menschliche Bedarf ausreichend gedeckt werden.

Plastik, Quecksilber und andere Schadstoffe im Magen, das wollen Sie bestimmt nicht, oder? Dann verzichten Sie auf den Verzehr von Speisefischen, Krebstieren und Muscheln.

¹ FAO 2018

² <https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/themen/umwelt-und-verkehr/crevetten-sind-kaum-mit-gutem-gewissen-geniessbar>

³ <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/aug/31/fish-plastic-pollution-ocean-environment-seafood>

⁴ <https://www.brunel.ac.uk/news-and-events/news/articles/Significant-and-widespread-microplastics-found-in-mussels-from-UK-waters>

⁵ Van Cauwenberghe & Janssen 2014

Tipps

[Bericht von fair-fish: fish-facts 5](#)

[Video: Crevetten sind kaum mit gutem Gewissen geniessbar](#)

Geben wir den Meeren eine Pause.

Nachhaltig. Für die Meerestiere. Für uns. Für unsere Nachkommen.
www.kyma-sea.org/pause



KYMA sea conservation & research
Nelkenstrasse 7
CH-8006 Zürich

