

Fisch als Lieferant für Vitamine



Vitamine sind lebensnotwendig - denn sie sind für die Aufrechterhaltung vieler Funktionen des menschlichen Organismus unverzichtbar. Somit unterstützen Vitamine den ungestörten Ablauf der gesamten Stoffwechselabläufe im menschlichen Körper.

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper entweder gar nicht oder nicht in ausreichender Menge herstellen kann. Aus diesem Grund müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Wichtige Vitamine finden sich nicht nur in pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreide, sondern auch in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch und Milch. Fische enthalten je nach Art unterschiedlich viele Vitamine.

So gelten beispielsweise Aal, Makrele und Thunfisch als wichtige Lieferanten für Vitamin A. Die bedeutendste natürliche Quelle für Vitamin D ist in Deutschland der Seefisch. Dabei liefern Fettfische (z.B. Hering, Lachs, Makrele) in der Regel mehr Vitamin A und D als Magerfische (z.B. Seelachs, Kabeljau)

Außerdem dienen Fischleberöle ebenfalls der Versorgung mit Vitamin D. Andere Vitamine (zum Beispiel der B-Gruppe) kommen nur in wenigen Fischen in höherer Konzentration vor. Darüber hinaus weisen Fische aus Aquakultur aufgrund der kontrollierten Futteraufnahme häufig höhere Vitaminwerte auf als Fische aus Wildfang.

Der große Vorteil des Fisches als Vitaminlieferant ist, dass die Vitamine bei den verschiedenen Zubereitungsarten zu einem Großteil erhalten bleiben. So gilt z.B. das Dünsten als äußerst schonende Zubereitungsart.