

Warum ist Fisch gesund?



Der Gesundheitswert eines Lebensmittels hängt von seinen ernährungsphysiologischen Inhalts- oder Nährstoffen ab. Dabei liegt der Fisch ganz weit vorne: Fisch und Meeresfrüchte haben wie kaum ein anderes Nahrungsmittel eine Fülle an Mineralstoffen, Eiweiß, gesunden Fettsäuren und Vitaminen zu bieten, die für den menschlichen Organismus äußerst wichtig sind.

Fisch als leichte und bekömmliche Kost ist gleichzeitig eiweißreich, fettarm und auch optisch ein Genuss. Doch die "inneren Werte" stehen beim Seafood im Vordergrund: So ist das Fischeiweiß dank seines hohen Gehalts an wichtigen Aminosäuren kerngesund und leicht verdaulich. Gleichzeitig kann der menschliche Körper das Eiweiß optimal zum Aufbau von Muskeln und Abwehrzellen nutzen. Auch die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, zahlreiche Vitamine sowie die Spurenelemente Jod und Selen sind notwendig für viele Körperfunktionen.

Die jeweilige Zusammensetzung dieser Nährstoffe in verschiedenen Fischen ist dabei großen regionalen Schwankungen unterworfen. Sie ist abhängig vom Fanggebiet der Tiere. Außerdem hat auch der jeweilige Reifezyklus der Fische und Meeresfrüchte Einfluss auf die Inhalts- und Nährstoffe.