

Fangfrisch

Fisch und Meeresfrüchte sind eine besondere Bereicherung für den Speiseplan. Sie liefern hochwertiges **tierisches Eiweiß** und sind zugleich deutlich **fettärmer** als viele Fleischsorten. Dadurch sind Fischgerichte meist **kalorienarm**, ohne dass sie an Sättigungskraft verlieren. Der hohe Eiweißanteil macht sie zu idealen Begleitern einer ausgewogenen, vitalen Ernährung.



Wertvoll sind aber nicht nur die Eiweiße, sondern auch die **Fette** im Fisch. Besonders gesund sind die ungesättigten **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren**.

Im Alltag nehmen wir oft zu wenig Omega-3-Fettsäuren auf. Fisch und Meeresfrüchte sind zudem eine gute Quelle für das Spurenelement **Jod**. Jod unterstützt die Bildung von Schilddrüsenhormonen und wirkt antioxidativ gegen Gefäßerkrankungen. Ein vitaler Speiseplan sollte daher ein- bis zweimal pro Woche Fisch, idealerweise aus dem Meer, enthalten.

Neben Fisch und Meeresfrüchten kommt in unseren Gerichten erneut viel buntes Gemüse auf den Teller. Es liefert **Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**, die das Immunsystem unterstützen und die Zellgesundheit fördern. Als Beilage werden häufig Kartoffeln verwendet, die zur Sättigung beitragen und zugleich den gesunden **Säure-Basen-Haushalt** unterstützen.



Fakten zum Thema Fette:

Fette dienen dem Körper als Energiequelle und Energiespeicher und sorgen für ein Sättigungsgefühl. Sie bestehen aus einzelnen Fettsäuren, die aus unterschiedlich langen Kohlenwasserstoffketten zusammengesetzt sind. Man unterscheidet zwischen gesättigten und einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren haben eine Doppelbindung in ihrer Struktur, mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben zwei oder mehr Doppelbindungen. Die Position der Doppelbindungen entscheidet darüber, ob es sich um eine Omega-3- oder eine Omega-6-Fettsäure handelt.

Omega-6-Fettsäuren kommen in Pflanzenölen (z. B. Sonnenblumen- oder Distelöl), aber auch in Milchprodukten, Fleisch und Wurst vor. Sie wirken cholesterin- und blutdrucksenkend, können in zu hohen Mengen jedoch auch entzündungsfördernd wirken. Omega-3-Fettsäuren sind in Nüssen und Samen, in guten Pflanzenölen (z. B. Raps- oder Leinöl) sowie in fetten Seefischen (z. B. Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch oder Waller) und Meeresfrüchten enthalten. Sie senken den Blutdruck und den Cholesterinwert, wirken entzündungshemmend und fördern die geistige Leistungsfähigkeit. Sogar eine antidepressive und immunstärkende Wirkung ist möglich. Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in unserer Ernährung sollte etwa 3–5:1 betragen.

Fakten zu Mineralstoffen

Der Mensch benötigt Mineralstoffe, um Stoffwechselvorgänge zu regulieren. Sie liefern keine Energie, dennoch sind sie essenziell. Man unterscheidet sie zwischen Mengen- und Spurenelementen, abhängig davon, in welcher Menge die Stoffe im Körper vorkommen und benötigt werden. Zu den Mengenelementen zählen z.B. Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor, zu den Spurenelementen zählen z.B. Eisen, Fluorid, Jod, Kupfer, Selen und Zink.