

Ist *Lachs* giftig?

Ja!



MAG. JULIA GEISSLER-KATZMANN
Freiberufliche Ernährungswissenschaftlerin und Kinesiologin.
Kontakt: julia.katzmann@gmx.at

Lachs gehört zu den beliebtesten Speisefischen. Über 90 Prozent davon kommen aus Aquakulturen. Durch das Leerfischen der Meere und das Schrumpfen der Fischbestände klingt es geradezu attraktiv, auf Fisch aus Aquakultur auszuweichen. Dem Zuchtlachs ist es zu verdanken, dass Lachs leistungsfähig geworden ist. Doch die auf schnelles Wachstum hochgezüchteten Lachse fungieren als Überträger von Parasiten und Krankheiten auf Wildfische. Durch die hohe „Besatzdichte“ steigt – wie in jeder Massentierhaltung – die Anzahl der Krankheiten und es kommen prophylaktisch Antibiotika zum Einsatz. Mittlerweile werden die Jungfische zwar vielfach geimpft, dennoch gibt es immer wieder Nachweise von Antibiotika. Toxikologische Untersuchungen europäischer Zuchtlachse lesen sich gruselig: Endosulfan, Ethoxyquin, Lindan, DDT, Antibiotika und Fadenwürmer. Wie es dazu kommt? Der Lachs ist naturgemäß räuberisch und benötigt auch in der Zucht tierisches Futter. Aus Kostengründen wird er jedoch vorwiegend vegetarisch ernährt. Auch kommen die Mengen an Omega-3-Fettsäuren, aufgrund derer Lachs empfohlen wird, nicht an jene von Wildfisch heran.

Abhilfe schaffen dem Futter zugesetzte Omega-3-Fettsäuren. Diese sind pflanzlichen Ursprungs und sehr sauerstoff- und lichtempfindlich. Um die Futtermittelqualität zu erhalten, kommt ein in der EU seit 2011 verbotenes Pflanzenschutzmittel, das aber in Futtermitteln zugelassen ist, zum Einsatz: Ethoxyquin (soll ab 2018 auch in Futtermitteln verboten werden). Über das Futter der Fische gelangt es in deren Organismus. All die erwähnten Stoffe sind fettlöslich und werden im fetten Fleisch des Fisches gespeichert. Die Mengen, die wir über ein Stück Lachs aufnehmen, sind gering und liegen unter den Grenzwerten – dennoch sollte jeder selbst entscheiden, ob er diese Stoffe am Teller haben will.



TINA GANSER, MSC
Ernährungswissenschaftlerin. Kochbuch „Gemüseliebe“, Löwenzahn Verlag (€ 24,90). Kontakt: www.tinaganser.at, delicatious.wordpress.com

Nein!

Fisch spielt in unserer alltäglichen Ernährung eine untergeordnete Rolle. So konsumieren wir Österreicher im Schnitt 7,9 kg pro Jahr. Im Gegensatz zum Konsum von Fleisch (96,9 kg pro Kopf) ist das nur ein minimaler Anteil. Der monatliche Konsum liegt etwas unter den Empfehlungen (zweimal pro Woche Fisch zu je 150 g und davon einmal Meeresfisch). Dabei hat Fisch so

viel zu bieten, insbesondere Lachs. Er schmeckt nicht nur gut, sondern hat auch viele gesunde Inhaltsstoffe.

Lachs zählt zu den fettreichen Meeresfischen und liefert besonders viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren. Diese schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, haben entzündungshemmende Wirkung und so auch einen positiven Einfluss auf rheumatische Erkrankungen. Zudem ist Lachs reich an Vitamin A (antioxidative Wirkung), Vitamin D (wichtig für unsere Knochen) und einer Reihe von B-Vitaminen (Vitamin B12 etwa benötigt man für die Blutbildung). Auch wertvolle Spurenelemente wie Jod (wichtig für die Funktion der Schilddrüse), Kalium (blutdrucksenkende Wirkung) und Magnesium (spielt eine bedeutende Rolle bei der Muskelkontraktion) sind vorhanden. Lachs liefert außerdem leicht verdauliches und hochwertiges Eiweiß, das wichtig ist für den Muskelaufbau, diverse Botenstoffe und Enzyme.

Generell gilt natürlich, dass frischer Lachs am nährstoffreichsten ist. Obwohl Lachs viele wertvolle Inhaltsstoffe liefert, ist es wichtig, auf die Herkunft zu achten. Zuchtlachse aus Aquakulturen können Medikamentenrückstände enthalten und belasten unsere Meere. Kaufen Sie daher besser bewusst ein und greifen Sie zu nachhaltig gefangenen Fischen mit den Gütesiegeln biofisch, MSC, Wildfang oder Alpenlachs. Diese können Sie ohne schlechtes Gewissen genießen.