

Aktuelle Studie Ernährung mit Fisch ist gesünder und sättigender

Zwei aktuelle Studien aus Norwegen haben das Ergebnis gebracht, dass die Ernährung mit Fisch nicht nur gesünder ist, sondern auch sättigender ist. In der ersten Studie erhielten über 20 Personen acht Wochen lang Mahlzeiten mit der gleichen Menge Fett, Fettsäuren, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Kalzium und Proteine. Der einzige Unterschied war die Quelle der Proteine. Während die eine Gruppe mageres Fleisch, Eier und Molkereiprodukte erhielt, bekam die zweite Gruppe Proteine von Fisch- und Meeresfrüchten. Danach tauschten die Personen die Diäten und wurden somit ihre eigene Kontrollgruppe. Das Ergebnis war signifikant und zeigt eindeutig: Bei der Gruppe, die mageren Fisch gegessen hatte, sanken die Fettstoffe im Blut, bei der „Fleischgruppe“ nahmen dagegen die Werte zu. Hohe Fettwerte im Blut erhöhen das Risiko für Herz- und Arterienkrankungen.

Der Fokus in der Forschung lag bis jetzt auf fettigem Fisch und Omega 3-Fettsäuren. Diese Studie zeigt erstmalig, dass auch der magere Fisch erhebliche Gesundheitsvorteile hat – sowohl als Vorbeugung gegen Herzerkrankungen, aber auch gegen Diabetes 2. Die Studie wurde von NIFES (Nationales Institut für Ernährung



Eine norwegische Studie beweist erstmalig die gesundheitlichen Vorteile von einer Ernährung mit magerem Fisch.

und Seafoodforschung) in Zusammenarbeit mit Universitäten in Norwegen, Dänemark und Kanada geleitet. Das nationale Institut für Gesundheit in Norwegen empfiehlt zwei bis drei Hauptmahlzeiten mit Fisch pro Woche plus Fisch als Brotaufgabe. Dies entspricht 300 bis 450 Gramm Fisch pro Woche. Mindestens 200 Gramm sollten fetthaltiger Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele sein. Deutsche haben danach ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen und Diabetes, denn sie verzehren lediglich um die 150 Gramm Fisch pro Woche. Eine Zahl, die trotz den Gesundheitstrends seit Jahren nicht ansteigt.

Das NIFES hat darüber hinaus noch eine Studie durchgeführt, die zeigt, dass eine Ernährung mit magerem Fisch und Krustentieren einen Einfluss auf das Gewicht hat. Zwei Gruppen von Mäusen erhielten zwei Diäten. Die Hälfte mageres Fleisch, die andere Hälfte mageren Fisch, wie Kabeljau, Steinbeißer und Rotbarsch. Beide Diäten beinhalteten gleich viele Kalorien und Proteine. Die Gruppe der Fischesser hat weniger gegessen. Die Forscher vermuten, dass die Zusammensetzung an Aminosäure oder das Fett im Fisch den Appetit und so das Gewicht reguliert. Die Ergebnisse wurden in The Journal of Nutritional Biochemistry veröffentlicht.