12. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt: Wir essen zu wenig Fisch

(ddp direct) Frankfurt, 4. Februar 2013

? Frauen essen im Mittel nur 105 g Fisch und Fischerzeugnisse, Krusten- und Schalentiere pro Woche, Männer 133 g und damit deutlich weniger Fisch als empfohlen.
? Bei Jugendlichen ist die Zufuhrmenge mit im Mittel 42 g Fisch und Fischerzeugnisse, Krusten- und Schalentiere pro Woche viel zu niedrig.
? Da fettreicher Meeresfisch die wichtigste Lebensmittelquelle für die biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA darstellt, ist dem Arbeitskreis Omega-3 zufolge darüber keine ausreichende Versorgung sichergestellt.

Der Ende 2012 veröffentlichte 12. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) belegt, dass in Deutschland zwar insgesamt mehr, aber immer noch viel zu wenig Fisch gegessen wird. Mit wöchentlich 105 g Fisch, Fischerzeugnissen, Krusten- und Schalentieren unterschreiten Frauen im Mittel deutlich die empfohlene Wochenmenge von 150 g bis 220 g Fisch (80 g bis 150 g fettarmer Seefisch plus 70 g fettreicher Seefisch). Bei Männern liegt der Konsum mit 133 g pro Woche ebenfalls darunter. Jugendliche im Alter zwischen 15 und 19 Jahren essen sogar nur 35 g (junge Frauen) bzw. knapp 50 g (junge Männer) Fisch, Fischerzeugnisse, Krusten- und Schalentiere wöchentlich. Leider wird im DGE Ernährungsbericht weder ausgewiesen, wie hoch der Anteil an Fisch in der Lebensmittelgruppe Fisch, Fischerzeugnisse, Krusten- und Schalentiere war, noch wird eine Unterscheidung zwischen Meeres- und Süßwasserfisch bzw. fettarmem und fettreichem Seefisch getroffen. Da aber alle Bevölkerungsgruppen von diesen Lebensmitteln zu wenig essen und nur fettreicher Meeresfisch maßgebliche Mengen an den biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) enthält, geht der Arbeitskreis Omega-3 von einer unzureichenden Versorgung der Bevölkerung aus.

Übereinstimmend mit internationalen Fachgesellschaften empfiehlt der Arbeitskreis Omega-3, täglich mehr als 0,3 g EPA/DHA (= 300 mg) durch wöchentlich ein bis zwei Mahlzeiten aus fettreichem Meeresfisch wie Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele oder Sardine zu sich zu nehmen. EPA/DHA schützen bekanntlich das Herz-Kreislauf-System, tragen maßgeblich zur Entwicklung des Gehirns und der Sehfähigkeit sowie der Gesunderhaltung der Augen bei und fördern die geistige Leistungsfähigkeit. Die Zufuhr von alpha-Linolensäure, der Omega-3-Fettsäure aus pflanzlichen Ölen wie Lein-, Walnuss- und Rapsöl, spielt nur eine untergeordnete Rolle, weil sie im Körper zu einem sehr geringen Teil (unter 5 Prozent) in die biologisch aktive Form EPA umgewandelt wird.
? Ende ?

Weitere Information und Fotos unter www.ak-omega-3.de.

Empfehlenswert für ausführlichere Information ist auch der Ratgeber ?Omega-3 aktiv ? Gesundheit aus dem Meer? von Prof. Michael Hamm und Dirk Neuberger, erschienen in der Schlüterschen Verlagsgesellschaft.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/20hdks

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.
de/gesundheit/12-ernaehrungsbericht-der-deutschen-gesellschaft-fuer-ernaehrung-zeigt-wir-essen-zu-wenig-fisch-51939

=== Verzehr von Fisch, Fischerzeugnissen, Krusten- und Schalentieren in Deutschland (Gramm/Woche) im Vergleich zur empfohlenen Fischzufuhr (Bild) ===

Alle Bevölkerungsgruppen insbesondere Jugendliche essen viel zu wenig Fisch, dessen tatsächlicher Konsum noch niedriger ist als hier gezeigt, weil die Angaben den Verzehr von Krusten- und Schalentieren enthalten (Quelle: DGE Ernährungsbericht 2012). Der Arbeitskreis Omega-3 schließt daraus, dass die Versorgung mit biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren unzureichend ist.

Shortlink:
http://shortpr.com/8o8ofk

Permanentlink:
http://www.themenportal.
de/bilder/verzehr-von-fisch-fischerzeugnissen-krusten-und-schalentieren-in-deutschland-gramm-woche-im-vergleich-zur-empfohlenen-fischzufuhr

Pressekontakt

Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Frau Iris Löhlein
Postfach 700842
60558 Frankfurt

info@ak-omega-3.de

Firmenkontakt

Arbeitskreis Omega-3 e.V.

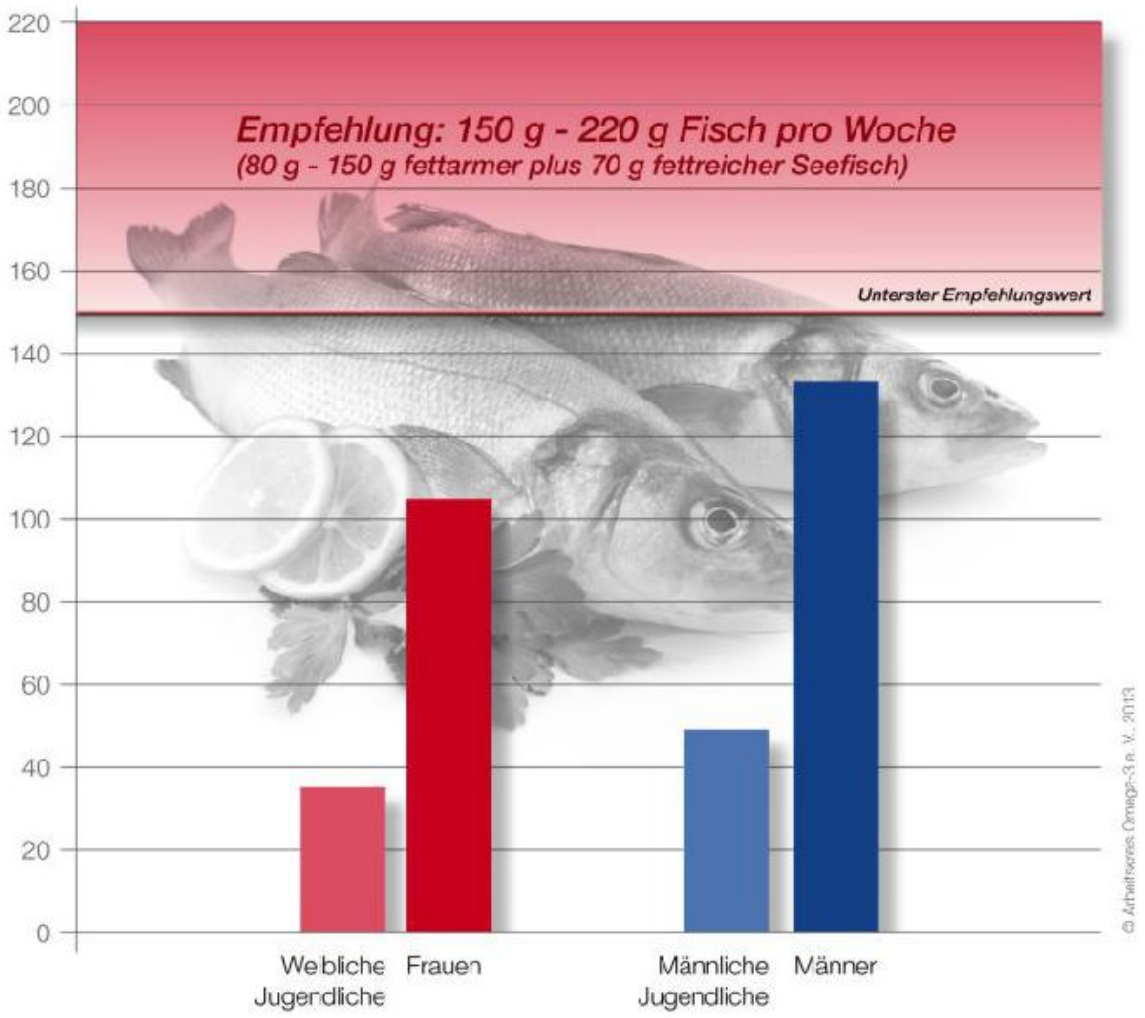
Frau Iris Löhlein

Postfach 700842
60558 Frankfurt

ak-omega-3.de
info@ak-omega-3.de

Der Arbeitskreis Omega-3 e.V. ist eine Initiative von Wissenschaft und Wirtschaft. Sein Ziel ist es, den Austausch und die Diskussion von Wissenschaftlern zu fördern und die Bevölkerung über die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren aufzuklären und darüber zu informieren, wie jeder seine Versorgung mit den lebenswichtigen Fettsäuren sichern kann. Dies geschieht auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Anlage: Bild


Empfehlung: 150 g - 220 g Fisch pro Woche
(80 g - 150 g fettarmer plus 70 g fettreicher Seefisch)
Unterster Empfehlungswert
220
200
180
160
140
120
100
80
60
40
20
0
Weibliche Jugendliche
Frauen
Männliche Jugendliche
Männer
© Arbeitskreis Omega-3 e. V., 2013