

Serie «Über den Tellerrand hinaus» #4

Wie viel Fisch sollte ich (nicht) essen?



«Stilleben mit Fisch auf einer Verkaufstheke», Jacob van Es, ca. 1635 /1640 (Wikimedia Commons)

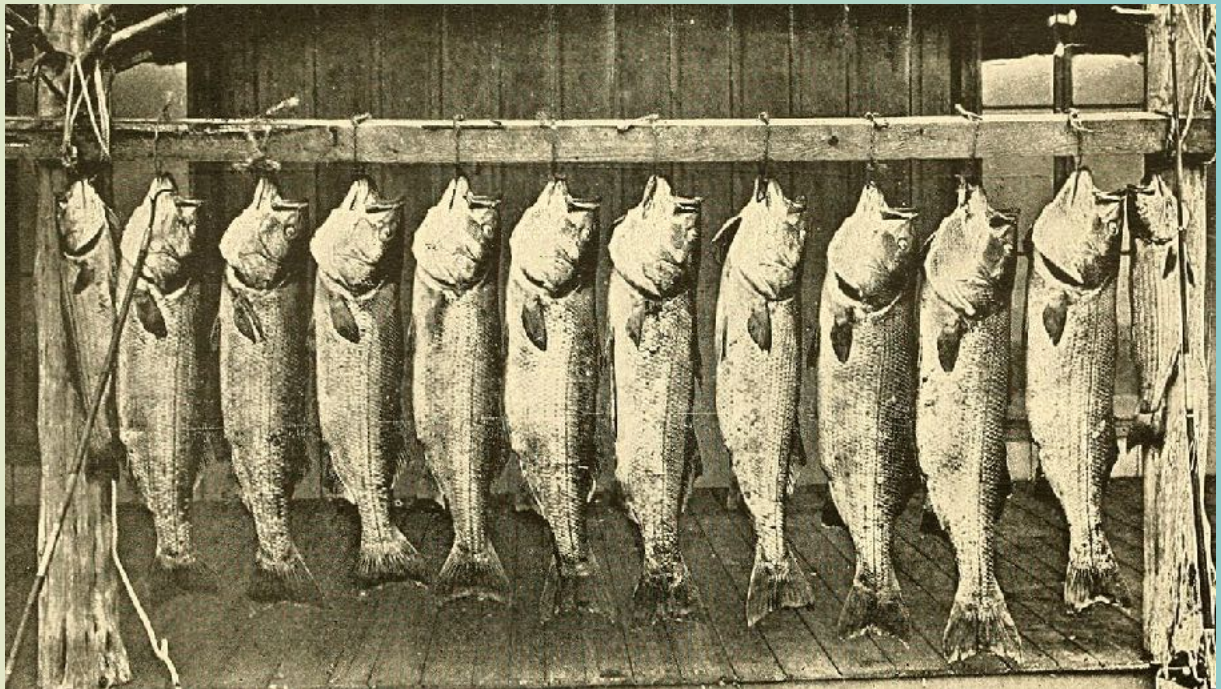
Einige Kardiologen, Kinderärzte, Ernährungswissenschaftler und die Fischereindustrie empfehlen wärmstens, mindestens zweimal pro Woche Fisch zu essen, um gesund zu bleiben, einen Herzinfarkt zu vermeiden und für eine bessere Entwicklung des Gehirns von Kleinkindern zu sorgen. Auf der anderen Seite fordern Umweltkampagnen, dass wir unseren Fischkonsum überdenken sollen. Ist es in Ordnung, Fisch zu essen, und wenn ja, wie viel?

Nach den aktuellsten Daten (FAO, 2024 [1]) erreicht der Verzehr von Wassertieren (Fische, Weichtiere und Krustentiere aus Fischerei und Aquakultur) 20,7 kg pro Jahr und Mensch, das ist doppelt so viel wie die Menschheit noch vor zwei Generationen konsumierte.

Betrachtet man nur das essbare Fleisch von Fischen, so werden laut einer für fair-fish durchgeführten Studie 64 bis 85 Millionen Tonnen pro Jahr verzehrt, also durchschnittlich 8 bis 11 kg pro Mensch [2].

Kann der Fischkonsum auf einem so hohen Niveau nachhaltig weitergehen? Oder, um es konkreter zu formulieren: Werden Ihre Kinder und Enkelkinder noch so viel Fisch essen können? In den reichsten Ländern vielleicht, aber was ist mit dem grossen Rest der Welt, ganz zu schweigen von den vielen Entwicklungsländern,

deren Bevölkerung in ihrer Ernährung viel mehr von Fisch abhängig ist als Sie oder ich?



«12 Felsenbarsche, vor Newport in zwei Stunden und fünf Minuten mit Rute und Leine gefangen», 1888 (Foto: George Brown Goode/Wikimedia Commons)

Bis zu 60 Prozent höherer Fangertrag als heute

Von der Industrie unabhängige Fischereibiologen wie Rainer Froese oder Daniel Pauly sagen, dass der Fischereidruck um 50 Prozent reduziert werden sollte, bis sich die Fischbestände vollständig erholt haben, wobei sich «vollständig» nicht auf erste Anzeichen einer Erholung bezieht, sondern auf die Fülle an Fischen, die am Ende des Zweiten Weltkriegs noch in den Meeren schwammen. Wenn sich die Bestände vollständig erholt haben, beteuern sie, werde der Fischereiaufwand pro Tonne zurückgehen, während die jährliche Fangmenge im Vergleich zu heute um bis zu 60% steigen wird – und dies werde auch so bleiben, vorausgesetzt, dass nicht-nachhaltige Fischereipraktiken und die Fischerei zur Futtermittelgewinnung verboten werden.

60 Prozent mehr Fang würde auch bedeuten, dass die Menschheit auf die meisten Aquakulturen verzichten könnte, insbesondere auf die Zucht von Arten, die Fischbestandteile in ihrem Futter benötigen und/oder ein geringes Potenzial haben, sich in Gefangenschaft wohl zu fühlen, so die Fair-Fish-Datenbank [5]. Was für eine erstaunliche Aussicht für die letzte große wilde Nahrungsressource auf diesem Planeten, von der wir noch profitieren! Dies gilt umso mehr, als das legendäre Wachstum der Fischzucht seinen Höhepunkt schon seit geraumer Zeit hinter sich hat [4].

Um sich vollständig zu erholen, benötigen die Bestände pelagischer, also im offenen Wasser lebender Arten wie Heringe, Makrelen, Sardinen usw. vier bis fünf Jahre,

während bodennah lebende Arten (Kabeljau, Plattfische usw.) und Tiefseearten je nach Wassertiefe und dem Alter, in dem sie die Geschlechtsreife erreichen, mehr Zeit benötigen, um zur Erholung ihrer Bestände beizutragen.

Eine Verringerung des fischereilichen Drucks um 50% heisst auch: 50% weniger Fisch essen. Die Überfischung wird nicht einfach von «bösen» Fischern verursacht. Daniel Pauly hat es einmal ganz klar ausgedrückt, als er gefragt wurde, wo denn die ganze Fische geblieben seien: «Wir haben sie einfach gegessen!»

Rechnen wir also mal nach:

- 1) Wir sollten den Verbrauch von Wildfischen um 50% reduzieren.
- 2) Was die Aquakultur betrifft, so sollten wir den Fischfang zur Fütterung von Zuchtfischen vermeiden. Der derzeitige durchschnittliche weltweite Bedarf zur Fütterung aller Arten in Aquakultur, einschliesslich Pflanzen- und Allesfresser, wird auf etwa 200 g Futterfisch geschätzt, um 1 kg Zuchtfisch zu gewinnen [2]. Eine Senkung des Verbrauchs von Zuchtfischen auf 80% könnte also dazu beitragen, auf die Verwendung von Wildfischen in Futtermitteln zu verzichten.
- 3) Auf globaler Ebene sollte die Menschheit daher den Verbrauch von Wildfischen (die Hälfte der Fische auf dem Markt) auf 50% und den von Zuchtfischen (die andere Hälfte) auf 80 % reduzieren.
- 4) Auf dem westlichen Markt konzentriert sich die Nachfrage nach Zuchtfischen jedoch auf fleischfressende Arten (Lachs, Forelle, Meerbrasse, Wolfsbarsch usw.), deren Futter im Durchschnitt schätzungsweise 1 kg Wildfisch enthält, um 1 kg Zuchtfisch zu gewinnen [5]. Wir Westler sollten eigentlich ganz auf Zuchtfisch verzichten, ausser auf Arten, die ohne Fischbestandteile gefüttert werden.
- 5) Mit Rücksicht auf Völker, die in hohem Masse auf Fisch angewiesen sind, sollten wir uns an den niedrigeren Schätzwert in Tabelle 1 halten.

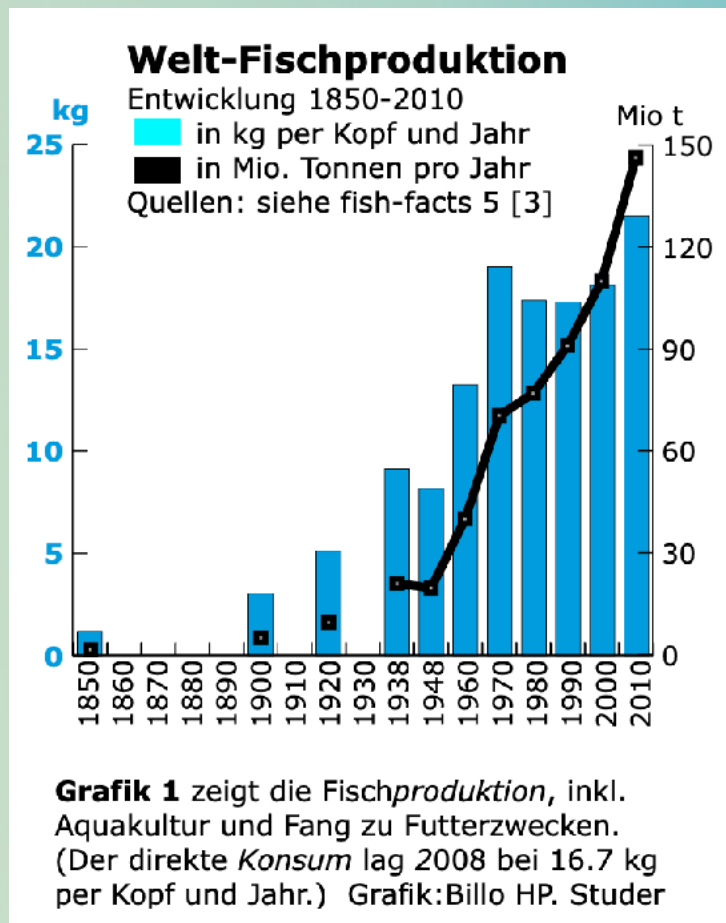
Daraus ergibt sich die goldene und leicht zu merkende Regel für eine Bevölkerung, die nicht von Fischen und Meeresfrüchten abhängig ist [2]:



Zeichnung: Marco Eberli

Aber mein Arzt sagt, ich solle mehr Fisch essen...

Während der gesamten Menschheitsgeschichte und bis vor kurzem hatten die meisten Menschen einen bescheidenen oder sogar geringen Fischkonsum (siehe Schaubild 1), dennoch hat die Menschheit überlebt. Der Mensch hat sich weitgehend ohne Fisch entwickelt – wir scheinen also nicht viel Fisch zu brauchen, um gesund und produktiv zu sein. Erst mit der zunehmenden Industrialisierung nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Fisch zu einem alltäglichen Nahrungsmittel.



Welche Alternativen gibt es denn zu Fisch?

Sollte ich mehr **Weichtiere** und **Krustentiere** essen? Sicher nicht! Die Probleme der Überfischung und der Aquakultur sind ziemlich ähnlich.

Oder sollte ich mehr **Fleisch** essen? Auch das ist eine schlechte Lösung! Der heutige Fleischkonsum verursacht schwerwiegende Probleme für die Umwelt, das Klima und nicht zuletzt für die armen Tiere, von denen die allermeisten unter unerträglichen Bedingungen gehalten werden. Ganz zu schweigen von den gesundheitlichen Problemen, mit denen normale Fleischesser zu kämpfen haben, und den finanziellen Folgen für die Gesellschaft.

Wenn Sie besorgt sind

- über einen Verlust an **Proteinzufuhr**: Machen Sie es wie Ihre Grosseltern: eine kluge pflanzlichen Ernährung spendet reichlich Protein.
- über eine zu geringe Aufnahme an **Omega-3**-Fettsäuren (vor allem die langkettigen EPA und DHA): Fragen Sie in Ihrem Bioladen oder Supermarkt nach «Fischöl» aus Mikroalgen – genau davon stammt der mehr oder weniger hohe Gehalt an Omega-3 in den Fisch, nämlich aus Mikroalgen, deren Gehalt sich entlang der marinen Nahrungskette anreichert.
- Übrigens: Es macht keinen Sinn, viel Omega-3 zu sich zu nehmen, solange man sich an die übliche westliche Ernährung hält, die viel zu viel Omega-6 enthält [3].



Ein Gefrierraum an der Ostküste, 1966 (Mr. Cormish/Wikimedia Commons)

Quellen:

- [1] The State of World Fisheries and Aquaculture 2024, FAO, Rome, 2024
- [2] Hintergrund und Quellen in: Ashly Krummenacher (2021), «Edible Fish Consumption», fish-facts 33 (nur in Englisch)
- [3] Hintergrund und Quellen in: Billo Heinzpeter Studer (2010), «Wieviel Fisch gibt's? Wieviel ist gesund? Und Omega-3?», fish-facts 5
- [4] «Kann die Aquakultur liefern?», in fish-facts 41 (page 10)
- [5] fair-fish database