

## Kein Fisch?!

### *Merkblatt zu Omega-3-Fettsäuren, Fischverzehr und der DGE-zertifizierten vegetarischen Menülinie*

Neben Fleisch wird in der DGE-zertifizierten vegetarischen Menülinie auch auf Fisch verzichtet. Dabei empfiehlt die DGE doch, regelmäßig Seefisch und vor allem Fettfisch zu verzehren. Wie passt dies zusammen?

Fisch enthält zwei der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Daneben ist auch  $\alpha$ -Linolensäure (ALA) in Pflanzenölen eine wichtige Omega-3-Fettsäure. Der Körper nutzt die ALA als "Vorstufe", um die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu bilden. Diese wirken entzündungshemmend, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und können Herzerkrankungen vorbeugen. Doch die Umwandlung von ALA in EPA und DHA ist begrenzt, daher ist die pflanzliche Alternative eher als Ergänzung zum Fischverzehr und weniger als vollwertiger Ersatz anzusehen. Nach derzeitiger Datenlage reichen insgesamt 250 mg EPA und DHA pro Tag aus, um durch koronare Herzkrankheit bedingten Todesfälle vorzubeugen. Diese Menge lässt sich abhängig von der gewählten Fischart über ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche abdecken.

Wer aufgrund einer vegetarischen Ernährungsweise keinen Fisch isst, sollte gezielt Lebensmittel auswählen, die gute Quellen für  $\alpha$ -Linolensäuren (ALA) sind - auch wenn sich hierdurch Fisch, als Hauptquelle für EPA und DHA, nicht komplett ersetzen lässt. Bei der DGE-zertifizierten vegetarischen Menülinie wird genau dies gefordert. Rapsöl wird als Standardöl eingesetzt und mindestens einmal in der Woche enthält das Menü 25 g Nüsse, Kerne oder Ölsamen.

<b>Beispiele für Lebensmittel, die <math>\alpha</math>-Linolensäuren (ALA) enthalten</b>	<b>Beispiele für Lebensmittel, die Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) enthalten</b>
Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl sowie Leinsamen und Walnüsse	Fisch, insbesondere fettreiche Seefische, z. B. Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch

#### Weitere Informationen:

- 1) AID, DGE (Hrsg.). Das beste Essen für Kinder - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern. Bonn (2017).
- 2) [www.dge-ernaehrungskreis.de](http://www.dge-ernaehrungskreis.de)
- 3) Dinter J, Bechthold A; Boeing H; Ellinger S; Leschik-Bonnet E; Linseisen J; Lorkowski S; Wolfram G. Fischverzehr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Ernährungs Umschau 63 (2016): 148–154.