

Verein fair-fish Association
Burgstrasse 107 · CH-8408 Winterthur · www.fair-fish.net
0041 52 301 44 35 · info@fair-fish.ch
Büro Deutschland:
Am Bahnhofplatz 8 · D-76327 Pfinztal · info@fair-fish.de
Büro Österreich:
Luigi-Kasimir-Gasse 30 · A-8045 Graz · info@fair-fish.at



Factsheet · Oktober 2011
Ergänzung zum fish-facts 5

Mehr Omega-3 oder weniger Fisch?

Ende September 2011 waren die der Fischindustrie nahe stehenden Medien des Lobes voll über einen Bericht der UNO, welcher sich als Werbung für einen höheren Fischkonsum lesen lässt.

Laut einem gemeinsamen Bericht der UNO-Organisationen für Ernährung und Landwirtschaft (FAO) und Gesundheit (WHO) aufgrund einer Expertentagung im Januar 2010 «gibt es überzeugende Beweise für gesundheitlich positive Auswirkungen des Fischkonsums: Reduktion des Herzinfarkttrisikos und verbesserte Entwicklung des Nervensystems bei Babies und Kleinkindern, deren Mütter Fisch vor und während der Schwangerschaft assen.»

<http://www.fao.org/docrep/014/ba0136e/ba0136e00.pdf>

FAO/WHO: nichts als Mainstream

Soweit nichts Neues. Viele Ärzte und Ernährungswissenschaftler geben sich mit solchen und ähnlichen

Forschungsergebnissen sozusagen die Klinke in die Hand – viele, aber nicht alle.

So hat etwa eine dänische Studie an 3000 Personen zwar bei Frauen einen positiven Effekt des Fischkonsums auf die Vermeidung von Herzinfarkten festgestellt – nicht aber bei Männern. Das widerspricht zahlreichen bisherigen Studien. Die Fischindustrie ist aufgeschreckt und hofft nun inständig, eine laufende Studie mit 30 000 Personen in den USA möge wieder das absatzfördernde Resultat vieler Studien zuvor bestätigen.

<http://www.fishupdate.com/news/fullstory.php/aid/16214>

Wir essen viel zu viel Omega-6

Dass der seit einigen Jahren Blüten treibende Omega-3-Hype auch ganz anders betrachtet werden kann, zeigt unsere Broschüre fish-facts 5: Fisch ist zur menschlichen Ernährung gar nicht nötig; was not tut, ist vor allem eine Abkehr von moderner Ernährung, die ex-

Wie heisst der nächste Hype?

Bis vor etwa zwanzig Jahren wurde den Konsument/innen gepredigt, sie müssten auf eine möglichst hohe Zufuhr an mehrfach ungesättigten Fettsäuren achten; zu ihnen zählen vor allem die beiden Gruppen Omega-6 und Omega-3.

Abgelöst wurde jene Predigt durch die massive Werbung für Omega-3. Sie formte einen eigentlichen Hype, der aber bald einmal seinen Zenith erreichen dürfte, zumal auch das öffentliche Bewusstsein für die Begrenztheit der Fischbestände noch immer zunimmt.

Sobald der Omega-3-Markt kein weiteres Wachstum mehr verspricht, wird die Nahrungsindustrie uns mit einem neuen Hype beglücken.

Ob dann die Fischindustrie noch mit von der Partie ist, hängt weniger davon ab, ob sich aus Fisch noch andere Wundermittelchen gewinnen lassen, sondern vor allem vom dannzumaligen Erschöpfungsgrad der Fischbestände. Bisher sieht es eher so aus, dass sich die Fischindustrie ihre eigene Zukunft wegstiehlt...

Billo Heinzpeter Studer

trem Omega-6-lastig ist und daher die Aufnahme von Omega-3 erschwert.

<http://www.fair-fish.ch/wissen/gesundheit>

An derartigen Erkenntnissen kann die Fischbranche keine Freude haben, wie eine Stellungnahme des Bundesverbands der Deutschen Fischindustrie zeigt (siehe Kasten Seite 3).

Für Fisch werben oder sterben?

Der Bericht von FAO und WHO basiert zwar stark auf Studien in den USA (woher der ganze Omega-3-Hype stammt), geht aber nicht so weit, einen bestimmten Mindestkonsum an Fisch zu beziffern. Die Empfehlungen des Berichts, der sich an Gesundheits- und Ernährungsämter weltweit richtet, bleiben vage.

Neu ist dagegen der Ton, den FAO und WHO anschlagen: Die Information von Gesundheits- und Ernährungsämtern müsse auf die Vorteile des Fischkonsums aufmerksam machen. Die beim US-amerikanischen National Fisheries Institute tätige Diätexpertin Jennifer McGuire fasst den Bericht so zusammen: **«Entweder verbessern die Ämter ihre Kommunikation (sprich: Werbung) zum Fischkonsum – oder sie riskieren vermeidbare Folgen für die Volksgesundheit.»**

<http://www.aboutseafood.com/press/press-releases/international-report-says-public-health-messages-should-call-attention-benefits>

McGuire fügt bei: «Dieser neue Bericht illustriert, dass erfolgreiche Ernährungsbotschaften sich nicht immer um das zu Vermeidende drehen müssen – die Ermunterung der Verbraucher, bestimmte Nahrungsmittel wie Fisch zu verwenden, kann sich auf Dauer positiv auf die Volksgesundheit auswirken.»

Mit andern Worten: Bleibt ruhig bei der modernen, einseitig Omega-6-lastigen Ernährung, und esst zusätzlich einfach möglichst viel Fisch...

Perveres Handeln der FAO

Dass eine Vereinigung der Fischindustrie für Fisch wirbt, ist ja verständlich. Dass die Weltgesundheitsorganisation WHO in diesen Kanon einstimmt, ist bedenklich, wenn auch erklärlich, weil viele Mediziner die Gesundheit nicht vernetzt, sondern nur als Gegenstand ihres jeweiligen Spezialgebiets wahrnehmen.

Schlicht pervers ist es aber, wenn auch die Welternährungsorganisation FAO, die sich um die schwindenden Fischbestände Sorgen macht, die Werbung für die Steigerung des Fischkonsums absegnet. So viel Fisch gibt der Planet ganz einfach nicht her, und das weiss die FAO sehr genau.

Sterben die Amis aus?

Der Fischkonsum der USA stagniert bei 7.2 kg pro Kopf und Jahr. Das ist nur knapp die Hälfte dessen, was die «Dietary Guidelines vor Americans» als Optimum empfehlen. Diese Guidelines werden vom US-Landwirtschaftsministerium (USDA) zusammen mit verschiedenen medizinischen Organisationen wie der American Heart Association (AHA) erarbeitet und publiziert.

<http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-PolicyDocument.htm>

Die Rolle des USDA bei der Förderung eines gesundheitlich unsinnig hohen Fleischkonsums hat Jonathan S. Foer in seinem Buch «Tiere essen» hinreichend dokumentiert; wir dürfen also davon ausgehen, dass das Ministerium auch bezüglich Fischkonsum weniger die Volksgesundheit als vielmehr den Absatz der heimischen Industrie fördern will.

<http://nutraceutical.com/2010/08/19/gelesen-„tiere-essen“-von-jonathan-safran-foer/>

Seit Jahren bemüht sich die US-Fischbranche, die Konsumenten zu mehr Fisch zu verführen. Eine beliebte Frage innerhalb der Branche dreht sich darum, wie man aus dem Fisch eher abgeneigten Kindern die Fischesser von morgen machen kann – als Antwort auf diese Frage sind ja zu Beginn der Industrialisierung der Fischerei bereits die Fischstäbchen «erfunden» worden.

<http://www.fair-fish.ch/files/pdf/feedback/facts-12-heft.pdf>



fish-facts 5 kann heruntergeladen werden:
www.fair-fish.ch/files/pdf/feedback/facts-5.pdf

oder ist als Broschüre für CHF 3.–/EUR 2.– erhältlich beim
fair-fish Sekretariat
Feldblumenweg 12
CH-8048 Zürich
office@fair-fish.ch

La brochure en français:
www.fair-fish.ch/francais



Rettung dank der Fischpille?

Wenn die US-Amerikaner/innen «zu wenig Fisch» essen, versucht's die Fischindustrie auf dem Umweg über Fischöl-Kapseln. Offenbar mit Erfolg. Laut einer Studie der US-amerikanischen Marktforschungsfirma Packaged Facts habe das «Bewusstsein, dass Omega-3-Fettsäuren einer der wichtigsten Nahrungsbestandteile für physische und psychische Gesundheit seien, die kritische Masse erreicht». Beim Einkauf von Nahrung und Getränken kaufen 9% der US-Lebensmittelkonsument Produkte mit hohem Omega-3-Anteil. Und der Anteil der US-Amerikaner, welche Fischöl-Ergänzungsnahrung kaufen, verdoppelte sich von 8% im 2006 auf 17% im 2011. Packaged Facts benennt verschiedene Faktoren hinter diesem Trend: Zunehmendes medizinisches, amtliches und öffentliches Bewusstsein für die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile von Omega-3, wachsende Empfänglichkeit der Konsumenten für Ergänzungsnahrung und funktional food, positive Berichterstattung über Omega-3 in den Medien und zunehmendes Angebot bei den wichtigsten Vermarktern. Ein Hindernis für den Konsum von noch mehr Omega-3-Produkten ortet die Studie beim «noch nicht völlig erreichten Konsens der Gesundheitsbehörden über die optimale Konsummenge». Es werde aber eine günstige Entscheidung der EU-Zulassungsbehörde für Omega-3-Produkte erwartet, was deren weltweiten Aufschwung weiter fördern werde.

eafood International», Sept. 2011, p. 14

Kritik vom deutschen Fischindustrieverband

Der Direktor des Bundesverbands der Deutschen Fischindustrie und des Fischgrosshandels, Matthias Keller, den wir um eine kritische Stellungnahme zum fish-facts 5 gebeten hatten, «musste zu dem Ergebnis kommen, dass die gesamte Broschüre auf mehr oder minder dubiosen Quellen beruht und nicht auf wissenschaftlich nachprüfbareren Fakten. Die Literatur ist überwiegend Sekundär- oder Tertiärliteratur, ernstzunehmende Originalliteraturzitate fehlen.»

Gesundheit kontra Nachhaltigkeit?

Keller weiter: «Die gesamte Broschüre hat eine negative Tendenz und enthält nicht die notwendige Ausgewogenheit, die eine solche Broschüre erwarten lassen würde. Die immense Zahl von positiven, gut wissenschaftlich untermauerten Aussagen zu Fisch als Lebensmittel werden, da sie anscheinend nicht in das Konzept passen, einfach nicht erwähnt oder, was ich für unangemessen halte, in die Schublade «industriehörig» gesteckt. Positive Vorteile des Fischverzehrns gegen Nachhaltigkeitsaspekte abzuwägen, ist ein an sich schon unzulässiges Verfahren, da beide Themen nichts miteinander zu tun haben.»

Das Interesse von fair-fish am Thema ist der Schutz der Fischbestände. Dass wir dies auf eine Weise tun, die von der Fischindustrie als

«negative Tendenz» verstanden wird, ändert ja nichts daran, dass auch die Fischindustrie am Erhalt der Fischbestände interessiert sein muss. Darum befremdet es, wenn Keller ein Abwägen von Vorteilen des Fischkonsums gegen Nachhaltigkeitsaspekte für unzulässig erklärt – die beiden Themen haben unmittelbar miteinander zu tun, denn die Menge des Fischkonsums ist – nebst rücksichtslosen Fangmethoden – ja der wesentliche Grund für die Überfischung.

Dubios, weil unbequem?

Was die von uns verwendeten Quellen betrifft, befindet sich darunter sehr wohl auch Primärliteratur, z. B. der historische Beleg dafür, dass der Fischkonsum breiter Kreise ein relativ neues Phänomen ist und dass die Fangmenge drastisch reduziert werden muss, wenn die Bestände sich erholen sollen.

Auf eine der Kernaussagen von fish-facts 5 geht Keller überhaupt nicht ein: Würden wir uns um eine auf unseren Organismus abgestimmte Ernährung mit sehr viel weniger Omega-6 bemühen, wären die hohen empfohlenen Mengen von Omega-3 schlicht unnötig. Und selbst diese hohen Mengen können wir ohne den Umweg über Fisch zu uns nehmen.

Billo Heinzpeter Studer