

Können pflanzliche Alternativen Fisch ersetzen?

Wie sich der Bedarf an fischtypischen Nährstoffen decken lässt

Fisch ist unbestritten ein wertvolles Lebensmittel im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung. Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfehlen daher, pro Woche ein bis zwei Portionen Fisch auf den Speiseplan zu setzen. Aus ethischen und ökologischen Überlegungen verzichten viele Menschen auf Fisch, manche mögen ihn schlichtweg nicht. Und so stellt sich die Frage: Können wir den Bedarf an wertvollen Inhaltsstoffen aus Fisch decken, ohne Fisch zu essen?

Das macht Fisch so empfehlenswert

Fisch liefert vor allem hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß, durchschnittlich etwa 20 %. Außerdem enthält er wichtige Mikronährstoffe wie Vitamin B12 und Vitamin D. Seefisch punktet mit dem Spurenelement Jod, fette Meeresfische wie Lachs, Hering oder Makrele außerdem mit essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Diese – vor allem die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) – haben positive Effekte auf die Blutfette und können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Veganer Fischersatz

Mittlerweile gibt es – ähnlich wie bei pflanzlichen Fleischalternativen – ein immer größer werdendes Sortiment an veganem Fischersatz. Das Angebot reicht von Produkten in Stäbchen-, Burger- oder Filetform bis zu imitierten Riesengarnelen und sogar veganem Kaviar. Dabei versuchen die Hersteller, Aussehen und Geschmack des Originals nachzuahmen. Die Grundlage für die veganen Fischalternativen sind häufig Tofu oder Weizeneiweiß, bei Garnelen beispielsweise gemahlene Yamswurzel. Zudem gibt es neuerdings Produkte, die auf Basis von Obst bzw. Gemüse (z.B. Jackfrucht) hergestellt werden. In vielen Produkten sorgen Algen für ein fischiges Aroma.

Was können pflanzliche Fischalternativen leisten?

Fisch ist wie erwähnt vor allem ein wichtiger Eiweißlieferant. Auch die pflanzlichen Alternativen liefern Eiweiß, allerdings selten so viel wie Fisch. Das stellte die Verbraucherzentrale Hessen fest. Auch andere fischtypische Nährstoffe sind nur selten enthalten, wie die Verbraucherschützer*innen in ihrem Produkttest ermittelten. So können die pflanzlichen Alternativen zwar den Speiseplan bereichern, aber Fisch nach ernährungsphysiologischen Kriterien nicht ersetzen. Kritisiert wird außerdem, dass beispielsweise hoch verarbeitetes Soja oder rehydriertes Weizenprotein zum Einsatz kommen, außerdem viele weitere Zutaten. Hier hilft ein Blick auf die Zutatenliste, um weniger stark verarbeiteten Produkten den Vorzug zu geben. Im Marktcheck ergänzt die Verbraucherzentrale Hamburg im Juni 2021 einen möglichen Minuspunkt: Viele Fischalternativen sind mit Sonnenblumenöl hergestellt, das in Bezug auf die Fettsäurezusammensetzung keine gute Wahl ist. Besser sind Produkte mit Raps- oder Leinöl, die ein ausgewogeneres Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren haben.

Algen statt Fisch?

Algen sorgen nicht nur für einen typisch fischigen Geschmack in pflanzlichen Fischalternativen, sondern werden als Meeress Gemüse auch in Europa immer beliebter. Die Speisealgen Nori, Wakame, Dulse, Kombu und Co lassen sich neben Sushi und Misosuppe für verschiedene Gerichte kreativ verarbeiten und verleihen durch das sogenannte Umami-Aroma einen vollmundigen Geschmack. Außerdem punkten Algen mit fischtypischen Nährstoffen, einige Arten sogar mit Omega-3-Fettsäuren. Darüber hinaus liefern sie viele weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie wertvolle Ballaststoffe. Allerdings können bestimmte Algenarten einen überhöhten Jodgehalt aufweisen. Das kann vor allem für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein. Daher empfiehlt es sich, nur solche Meeressalgenprodukte zu kaufen, die eindeutige Angaben zum Jodgehalt und zur maximalen Verzehrmenge enthalten.

So geht's ohne Fisch

Die Zufuhr von fischtypischen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist auch bei pflanzlicher Ernährung meist kein Problem. Für Veganer wird jedoch eine Ergänzung von Vitamin B₁₂ empfohlen. Gemüse wie Brokkoli, Spinat oder Feldsalat liefern kleine Mengen Jod, mehr steckt in Algen. Für eine ausreichende Jodzufuhr sorgt die Verwendung von jodiertem Speisesalz. Jede Menge Eiweiß liefern zum Beispiel Hülsenfrüchte. Und bei der Deckung des Vitamin-D-Bedarfs spielen Lebensmittel sowieso nur eine untergeordnete Rolle, weil der Großteil durch Sonneneinstrahlung in unserer Haut gebildet wird. Dass viele Menschen trotzdem schlecht mit Vitamin D versorgt sind, trifft auf Fleisch- und Fischesser genauso zu wie auf Vegetarier und Veganer. Ob eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzenölen wie Lein-, Raps-, Hanf- oder Walnussöl möglich ist, ist umstritten. Die in diesen Ölsorten enthaltene ω -Linolensäure kann nur zu einem Teil in DHA und EPA umgewandelt werden. Studien weisen darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren aus Mikroalgen oder Algenöl bei pflanzlicher Ernährung eine gute Ergänzung sein könnten.

Melanie Kirk-Mechtel, Fachautorin, Bonn

Literatur

<https://bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/veganer-fischersatz/> (Zugriff: 21.10.2021)

www.verbraucherzentrale-hessen.de/presse-meldungen/lebensmittel/geschmackssache-veganer-fischersatz-an-weihnachten-oder-silvester-55226 (Zugriff: 12.10.2021).

www.vzh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/was-ist-von-fischstaebchen-lachs-thunfisch-aus-pflanzen-zu-halten (Zugriff: 12.10.2021).

<https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/essen-aus-dem-meer/algen-haben-s-in-sich/> (Zugriff: 21.10.2021)

<https://www.ugb.de/lebensmittel-im-test/algenoel/> (Zugriff: 21.10.2021)

<https://bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/algen/> (Zugriff: 21.10.2021)

Image not found or type unknown



Anzeige