

2 mal Fisch in der Woche soll einen Herzinfarkt vorbeugen. Stimmt diese Aussage? | 1

Ein Märchen der Fischindustrie! Das genaue Gegenteil ist der Fall. Laut einer Studie des *Canadian Journal of Cardiology* (CJC) kann der Verzehr von Fischen das Risiko einer Herzerkrankung sogar erhöhen. Aufgrund der Tatsache, dass die Inuit sich bekanntermassen von grossen Mengen Fisch ernähren, überprüften Forscher die Ergebnisse von zehn verschiedenen Studien, in denen die Ernährung und die Gesundheit der Inuit in Grönland und Nordamerika untersucht worden waren. Die Forscher fanden heraus, dass die Inuit in Grönland eine ähnliche Rate an Herzkrankheiten aufwiesen wie Nicht-Inuit, während ihre Lebenserwartung 10 Jahre niedriger lag und die Gesamtmortalitätsrate doppelt so hoch war. Im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen wiesen die Inuit in Nordamerika ähnliche, wenn nicht sogar höhere Raten von Herzkrankheiten auf. Die Studienautoren schlossen daraus, dass die sogenannte „Eskimo-Ernährung“ zur Gesunderhaltung des Herzens nicht geeignet ist und sogar als gefährlich erachtet werden sollte.

Fische sind einfach keine gesunden Nahrungsmittel. Sie sind genau wie Rindfleisch stark cholesterin- und fetthaltig. Bei 15 bis 30 Prozent des im Fisch enthaltenen Fetts handelt es sich um gesättigte Fettsäuren. Das ist zwar weniger als in Rindfleisch oder Hühnchen, aber weitaus mehr als in pflanzenbasierten Lebensmitteln. Ausserdem sind Fische in hohem Masse mit Giftstoffen wie Quecksilber und polychlorierten Biphenylen (PCB) belastet.

Quelle: Neal D. Barnard ist Arzt in den USA

[Omega-3-Ergänzungen in Fischöl schützen nicht gegen Herzkrankheiten](#)

[Omega-3-Fettsäuren in Fischen und Fischölkapseln sollen vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen!](#)

[Fischöl verhindert keine Arrhythmien, Herzrhythmusstörungen, Vorhofflimmern](#)

[Gen-Lachs ausser Kontrolle](#)

2 mal Fisch in der Woche soll einen Herzinfarkt vorbeugen. Stimmt diese Aussage? | 2

[Zuchtlachs: Das giftigste Lebensmittel der Welt schmeckt so fein](#)