

Jede der nichts von Ernährung versteht, und das sind 99% sagt, dass man in der Woche zwei- bis dreimal Fisch essen soll. Wegen den wichtigen und gesunden Omega-3-Fettsäuren. Oder wenigstens Omega-3-Kapseln schlucken.

Einige interessante wissenschaftliche Daten:

- Der Quecksilbergehalt im Blut steigt nach dem Verzehr von Fisch an, sinkt aber wieder, sobald der Fischverzehr eingestellt wird.
- Die Halbwertszeit des gesamten Quecksilbers in unserem Blut beträgt etwa 100 Tage.
- Sobald Quecksilber jedoch ins Gehirn gelangt, kann es Jahrzehnte dauern, bis unser Körper auch nur die Hälfte davon wieder losgeworden ist.
- Schadstoffe mit langer Halbwertszeit, wie PCB und Dioxine, nehmen auch dann nicht merklich ab, wenn schwangere Frauen vorübergehend aufgefordert werden, den Fischkonsum einzuschränken, so dass Säuglinge weiterhin der mütterlichen Belastung durch persistente organische Schadstoffe ausgesetzt sein können.
- Die Forscher fanden heraus, dass die Belastung von Säuglingen mit PCB 153, einem tumorfördernden Schadstoff, nur dann deutlich abnahm, wenn die Mutter vor der Schwangerschaft fünf Jahre lang keinen Fisch mehr gegessen hatte. Der Verzehr von nur der Hälfte des Fisches oder von gar keinem Fisch während eines Jahres vor der Schwangerschaft führte zu keiner nennenswerten Verringerung der Werte.
- Zuchtfische (Aquakulturen) sind in Bezug auf den Gehalt an Pestiziden (z. B. DDT, PCBs und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) und toxischen Elementen (z. B. Quecksilber und Blei) schlechter als Wildfänge.
- Die gemessenen Werte der meisten organischen und vieler anorganischer Schadstoffe waren bei Zuchtfischprodukten höher als bei Wildfängen, und dementsprechend war auch die Aufnahme bei Menschen, die Aquakulturprodukte verzehrten, höher.
- Spanische Forscher kamen zu dem Schluss, dass Menschen, die Zuchtfischerzeugnisse verzehren, etwa doppelt so hohen Schadstoffmengen ausgesetzt sind wie Menschen, die Fisch aus Wildfang verzehren.
- Es reicht nicht aus, nur auf die Angabe "wild gefangen" zu achten. In den

Vereinigten Staaten liegt die Rate der Falschetikettierung von Fisch und anderen Meeresfrüchten bei 30 bis 38 Prozent, so dass die durchschnittliche Betrugsrate bei etwa einem Drittel liegt.

Also dann mal einen guten Appetit. Bessere Omega-3-Quellen sind Walnüsse, div. Samen, Öle, Biomikroalgen... Omega-3-Fettsäuren können jedoch keinen Herzinfarkt, wie das immer behauptet wird, aufhalten. Das ist ein Märchen der Fisch-Industrie.

<https://nutritionfacts.org/blog/say-no-to-fish-for-five-years-before-pregnancy/>