

# Anti-Aging aus dem Wasser

[07.05.2007]

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Wenn es ein Lebensmittel gibt, das es verdient, vorbehaltlos empfohlen zu werden, dann ist dies der Fisch. Viel zu selten verfängt er sich im Einkaufsnetz, obwohl er eigentlich zweimal pro Woche auftauchen sollte - schade um das verkannte Anti-Aging-Potenzial.

Fisch ist Österreichs kulinarisches Stiefkind. Als Binnenland verzeichnen wir nur rund 6 kg Fischverbrauch pro Kopf und Jahr, während in Deutschland immerhin das Doppelte gegessen wird. Im Weltdurchschnitt sind es 16 kg, Fischereinationen wie Spanien oder Norwegen verspeisen jährlich fast 48 kg! Wir zählen schon deshalb nicht zu den High Consumern, weil Fleisch und Wurst sich als scharfe Konkurrenten behaupten. Warum das schade ist? Weil Fisch viele Vorteile hat. Häufig ist er von Natur aus „light“, belastet das Kalorienkonto also nur mäßig. Gewichtsbewusste Senioren schätzen diese Tatsache.

## Vom guten Fett

Aber auch Fettsäure haben einen besonderen Bonus. Durch ihr spezielles Fettsäuremuster bringen sie jede Menge Vorzüge mit sich. Sie vermindern die Verklumpung der Blutplättchen, verbessern dadurch die Fließeigenschaften des Blutes und senken den Blutdruck. Sie wirken entzündungshemmend und bewähren sich deshalb im Kampf gegen Rheuma. Und sie halten Gehirn, Netzhaut und Gefäße fit. Reizvolle Benefits für die ältere Zielgruppe!

Allerdings hat die Sache einen Haken. Kurzsichtige Fangmethoden haben den Fischbeständen der Weltmeere stark zugesetzt, 60 % der weltweit bedeutendsten Fischarten sind bereits überfischt. Das Gebot der Stunde: Förderung des MSC-Gütesiegels (Marine Stewardship Council). Es steht für nachhaltige Fischerei und hilft damit, die Zukunft der Fischbestände langfristig zu sichern.

## Fisch statt Sonne

Vom Fisch zum Vitamin D ist es nicht weit. Der Grund: Nur wenige Lebensmittel enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin D, Fische mit hohem Fettgehalt wie Hering, Makrele, Sardine und Lachs sind unsere wichtigste Quelle. Daneben tragen nur noch Fleisch, Milch, Eier und angereicherte Lebensmittel zur Bedarfsdeckung bei. Eigentlich sind wir ja in der Lage, Vitamin D durch die UVB-Strahlen des Sonnenlichts selbst zu bilden.

In den sonnenarmen Wintermonaten und bei Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten, spielt die Zufuhr aus der Nahrung jedoch eine wichtige Rolle. Um Mangelerscheinungen zu verhindern, wurden daher Referenzwerte für die Vitamin D-Aufnahme formuliert. Und weil die Fähigkeit zu Vitamin D-Bildung im Alter nachlässt, gelten für Personen über 65 Jahre höhere Zielvorgaben – nämlich 10 µg pro Tag. Somit spielt Vitamin D eine Sonderrolle. Bei keinem anderen Nährstoff werden die Bedarfszahlen mit dem Alter gesteigert. Allerdings wird die Vorgabe nur selten erreicht. Der Europäische Ernährungsbericht belegt die dürftigen Aufnahmemengen der österreichischen Senioren (durchschnittlich 4,2 µg) und Seniorinnen (durchschnittlich 3,7 µg). Kein Wunder, dass Vitamin D-Mangel ein häufiges Phänomen ist – Schätzungen sprechen von bis zu 80 %! Nicht nur das Alter, auch Übergewicht gilt als Risikofaktor, da Vitamin D im Fettgewebe deponiert wird und bei einem erhöhten BMI nur teilweise bioverfügbar ist.

Zusätzlich führen Befürchtungen rund um die Fettzufuhr dazu, dass weniger Vitamin D-reicher Fettfisch verzehrt wird.

## Multitalent als Sorgenkind

Verschärft wird das Dilemma durch die vielen Facetten des „Multitalents“. Neben seiner anerkannten Funktion im Knochenstoffwechsel wird es neuerdings mit zahlreichen chronischen Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. Außer Osteoporose scheinen auch Typ-1-Diabetes, Rheuma, Multiple Sklerose, Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen durch Vitamin D beeinflusst zu sein.

Braucht es noch mehr Argumente für einen Vitamin D-reichen Fang?

Ältere Personen brauchen übrigens die doppelte Menge des „Sonnenvitamins“, also 10 µg pro Tag.

Die empfohlene Tagesdosis für Menschen ab 65 Jahren beträgt: 10 µg. Diese sind enthalten in: 40 Gramm Hering, 50 Gramm Aal, 60 Gramm Lachs, 100 Gramm Sardine, 500 Gramm Champignons, 800 Gramm Gouda (vollfett) oder in 6 Eiern.