

*Editorial*

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das Problem der globalen Überfischung ist nicht gelöst und hat sich in den vergangenen Jahren sogar verschärft. In unserem Projekt „Zukunft ohne Fisch?“ zeigen wir auf, dass es nicht nur in der Fischereipolitik Handlungsbedarf gibt, sondern dass sich auch der Fischkonsum im Globalen Norden dringend ändern muss. Die Fischkonsum-Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung stellen wir kritisch in Frage - denn eine anhaltend hohe oder sogar steigende Nachfrage nach Fisch erhöht den Druck auf die Politik, weiterhin keine angemessenen Maßnahmen gegen die Überfischung zu ergreifen. Wir setzen uns für eine Fischkonsumwende ein und sehen die Gemeinschaftsverpflegung, Unternehmen und natürlich auch die Politik in der Verantwortung, dafür einen Beitrag zu leisten.

*von Julia Sievers und Daniela Berghaler*

## Mehr Fisch essen trotz Überfischung? DGE-Empfehlungen zum Fischkonsum auf dem Prüfstand

Deutschland hat ein massives Problem mit der Überfischung – ein besorgniserregendes Beispiel sind die Bestände von Dorsch (Kabeljau) und Hering, die in der Ostsee stark eingebrochen sind. Die Versorgung mit Fischprodukten ist schon lange nicht mehr regional – Deutschland importiert etwa 80 % des Fisches aus dem Ausland. Auch ein Großteil der EU-Gewässer ist überfischt und die weltweite Fischerei hat ebenfalls sehr problematische Auswirkungen.

Rund 80 Millionen Tonnen Fisch werden weltweit jedes Jahr aus den Meeren gezogen. Etwa 60% des weltweiten Fangs stammt aus industriellen Fangflotten, die insbesondere durch hohe Beifang-Mengen die Existenzgrundlagen und die Fischversorgung im Globalen Süden gefährden. Denn Beifänge umfassen häufig auch Fischarten, die für die lokale Fischversorgung eine wichtige Rolle spielen. Die illegale, unregulierte und nicht gemeldete Fischerei (IUU-Fischerei) ist verbreitet und trägt maßgeblich zur globalen Überfischung bei. Die fehlende Transparenz in der Fischerei erschwert diesbezüglich wirksame Abhilfemaßnahmen. Sinnvolle Vorschläge für eine erhöhte Transparenz und wirksame Regulierungen wurden bisher nur teilweise politisch durchgesetzt – das betrifft unter anderem die Vorschläge der Globalen Charta für Transparenz in der Fischerei. Durch die Grundschieppnetzfishere-

rei und andere schädliche Fischereipraktiken werden marine Ökosysteme massiv zerstört – dies gefährdet unsere natürlichen Lebensgrundlagen.

### DIE ÜBERFISCHUNG NIMMT ZU

Wissenschaftler\*innen weisen darauf hin, dass die Überfischung in den letzten Jahren nicht ab-, sondern zugenommen hat. Diesen Trend bestätigen auch Zahlen der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO). Aktuell gelten knapp 40% der globalen Fischbestände als überfischt – und dies ist eine eher optimistische Einschätzung. Aktuelle Studien warnen, dass weitaus mehr Bestände bereits zusammengebrochen sind als bisher von der FAO angenommen. Doch nach wie vor sind die auf politischer Ebene festgelegten Fangquoten in der EU ein Treiber der Überfischung, da wissenschaftliche Empfehlungen nicht alle relevanten ökosystembasierten Kriterien berücksichtigen und diese Empfehlungen oft überschritten werden.

### MASSIVE KRITIK AM MSC UND ASC

Aktuell beschränken sich die Bemühungen um Nachhaltigkeit beim Fischkonsum weitgehend darauf, beim Einkauf auf Nachhaltigkeitssiegel zu achten. Besonders bekannt und verbreitet sind die Siegel Marine Stewardship Council (MSC) sowie Aquaculture

## „Damit bieten die Siegel ASC und MSC aktuell keinen verlässlichen Nachweis für eine nachhaltige Fischerei und Aquakultur.“

Stewardship Council (ASC). Doch beide Siegel stehen seit vielen Jahren in der Kritik und können aufgrund massiver Mängel einen nachhaltigen Fischkonsum nicht garantieren. Viele MSC-zertifizierte Fischereien erfüllen die wissenschaftlichen Anforderungen für eine bestandserhaltende nachhaltige Fischerei nicht – darauf weisen Wissenschaftler\*innen seit vielen Jahren hin. So wurde aufgezeigt, dass auch Fisch aus überfischten Beständen das MSC-Siegel erhält. Eine Studie zeigte am Beispiel nordeuropäischer Fischbestände auf, dass das MSC-Siegel keine effektive Kontrolle gewährleistet und die erlaubten Fänge bei mehreren Fischbeständen um bis zu 50 % überschritten wurden. Eine weitere entscheidende Kritik am MSC-Siegel ist, dass auch Fisch, der mit Grundschleppnetzen gefangen wurde, zertifiziert wird. Die Grundschleppnetzerei ist aufgrund der Zerstörung von Biodiversität, der hohen Beifänge, des hohen Treibstoffverbrauchs und der Freisetzung von Kohlenstoffdioxid) nicht mit einer nachhaltigen Fischerei vereinbar.

Der Umgang mit dem Problem der Beifänge im Hinblick auf gefährdete Arten (Endangered, Threatened and Protected (ETP)-Arten) ist eine weitere massive Schwäche des MSC. Ein grundsätzliches strukturelles Problem des MSC besteht darin, dass Zertifizierungsstellen von den Fischereien selbst bezahlt werden, was zu Interessenkonflikten führt.

Auch das ASC-Siegel steht im Hinblick auf die Fütterung mit Meeresfisch und gentechnisch veränderter Soja, die hohen Bestandsdichten und schwachen Vorgaben für den Medikamenteneinsatz zu Recht in der Kritik. Damit bieten die Siegel ASC und MSC aktuell keinen verlässlichen Nachweis für eine nachhaltige Fischerei und Aquakultur.

### DER FISCHKONSUM MUSS SICH ÄNDERN

Damit Fisch langfristig als Ernährungsgrundlage erhalten wird und die Fischversorgung im Globalen Süden nicht weiter gefährdet wird, müssen nicht nur verstärkt wirksame Maßnahmen für eine nachhaltige Fischerei und gegen Überfischung ergriffen werden – auch beim Fischkonsum im Globalen Norden sind grundlegende Veränderungen notwendig. Es muss weniger Fisch konsumiert werden und dabei auf wirklich verlässliche Nachhaltigkeitskriterien geachtet werden.

Vor dem Hintergrund der massiven Nachhaltigkeitsprobleme der Fischerei stehen wissenschaftliche Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in besonderer Verantwortung, ihre Empfehlungen zum Fischkonsum zu überdenken. Denn die DGE berücksichtigt die dringenden Handlungsbedarfe im Hinblick auf die Überfischung bisher nicht angemessen.



## „Aktuell ist daher sehr fraglich, ob genug wirklich nachhaltig gefangener Fisch auf dem Markt vorhanden ist, um die Nachfrage in Deutschland bedienen zu können“

### KEINE BERÜCKSICHTIGUNG DER ÜBERFISCHUNG IN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Ungeachtet des nicht gelösten Problems der globalen Überfischung empfiehlt die DGE den Deutschen, mehr Fisch als bisher zu essen. Konkret empfiehlt sie, ein bis zwei Mal pro Woche Fisch zu essen (pro Portion 120 Gramm).

Wenn die Empfehlungen der DGE von der Bevölkerung berücksichtigt würden, müsste in Deutschland jährlich pro Kopf etwa 28,1 kg Fisch (Fanggewicht) bereitgestellt werden. Das ist fast 120 % mehr als der tatsächliche Verbrauch im Jahr 2024, als in Deutschland 12,8 kg Fisch (Fanggewicht) pro Kopf verbraucht wurde.

Die DGE hat den Anspruch, wissenschaftlich fundierte Empfehlungen zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung auszusprechen. Dabei verweist sie darauf, dass die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen auf Basis eines mathematischen Optimierungsmodells entwickelt wurden. Doch wissenschaftlichen Erkenntnisse im Hinblick auf die Überfischung wurden bisher für die Entwicklung von Empfehlungen zur Häufigkeit des Fischkonsums nicht berücksichtigt.

Die DGE erwähnt zwar im Rahmen ihrer Empfehlungen zum Fischkonsum das Problem, dass immer mehr Fischbestände von Überfischung betroffen sind. Im Hinblick auf die Nachhaltigkeit empfiehlt die DGE jedoch lediglich, beim Einkauf auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei zu achten. Konkret werden die Siegel MSC und ASC empfohlen, ohne aber die Kritik an diesen Siegeln zu erläutern.

### NACHHALTIGER FISCH – NUR BEGRENZT VERFÜGBAR

Neuerdings wird von der DGE zusätzlich zum MSC und ASC auch die Guter Fisch-Liste empfohlen – eine sinnvolle Ergänzung. Die in der Guter Fisch-Liste dargestellten Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Kriterien, die Fisch aus überfischten Beständen sowie zerstörerische Fischereimethoden wie zum Beispiel die Grundschleppnetzfisherei ausschließen. Die Guter Fisch Liste wird gemeinsam vom GEOMAR, der Verbraucherzentrale, dem BUND; dem NABU und dem WWF herausgegeben und jährlich aktualisiert, Aktuell empfiehlt die Liste 14 Fischarten – doch mit starken Einschränkungen bezüglich Fangmethoden und Fanggebieten.

Die Guter Fisch-Liste verdeutlicht, dass ein wirklich nachhaltiger Fischkonsum erfordert, dass die Menschen beim Einkauf

genau hinschauen und auch auf Fischarten ausweichen, die aktuell weniger beliebt sind – zum Beispiel Flunder, Scholle, Stöcker und Schellfisch aus bestimmten Fanggebieten und mit ausgewählten Fangmethoden.

Die „Guter Fisch“-Liste zeigt jedoch auch, wie stark begrenzt das derzeitige Angebot an Fisch aus nachhaltiger Fischerei ist. Beim Fischeinkauf ist es nicht einfach, die empfohlenen Fischarten zu bekommen. Denn teilweise werden die durch die „Guter Fisch“-Liste empfohlenen Arten in der Praxis selten mit den empfohlenen Fangmethoden gefangen und ein Teil der empfohlenen Fischarten wird in Deutschland wenig vermarktet. Aktuell ist daher sehr fraglich, ob genug wirklich nachhaltig gefangener Fisch auf dem Markt vorhanden ist, um die Nachfrage in Deutschland bedienen zu können.

Umso mehr muss die Empfehlung der DGE, 1-2 mal pro Woche Fisch zu konsumieren, kritisch überdacht werden.

### GESUNDE ERNÄHRUNG – AUCH OHNE FISCH MÖGLICH

Für die Ernährungsempfehlungen der DGE stehen die gesundheitlichen Vorteile des Fischkonsums stark im Vordergrund. Nach Einschätzung der DGE ist Fisch ein besonders wertvoller Bestandteil der Ernährung, da er neben Omega-3-Fettsäuren auch gut verfügbares Jod, Selen und hochwertiges Eiweiß liefert.

Doch aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive ist ein wöchentlicher Fischkonsum nicht zwingend notwendig für eine gesundheitsförderliche Ernährung. Grundsätzlich lässt sich eine ausgewogene Nährstoffversorgung auch ohne Fisch sicherstellen - vorausgesetzt, die Ernährung ist gut geplant. Selen und Jod lassen sich durch eine gezielte Auswahl an pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln sowie angereicherten Produkten abdecken.

Auch die Versorgung mit den gesundheitsförderlichen, langkettigen Omega-3-Fettsäuren ist ohne wöchentlichen Fischkonsum möglich. Wichtig ist dafür ein möglichst häufiger Konsum von Lein-, Raps-, Chia- oder Walnussöl sowie von Nüssen, Samen und Ölsaaten. Auch Algenprodukte können zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren genutzt werden.

Zahlreiche Studien zeigen zwar auf, dass Fischkonsum – insbesondere von fettreichen Arten – mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert ist. Die Prävention

dieser Erkrankungen wird von der DGE als entscheidendes Argument für einen häufigen Fischkonsum genannt. Dabei bleibt jedoch unberücksichtigt, ob der höhere Fischkonsum auch im Vergleich zu einer vegetarischen oder weitgehend pflanzenbasierten Ernährungsweise Vorteile bezüglich eines geringeren Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bringt oder ob diese Vorteile nur bei einer durchschnittlichen Ernährungsweise mit einem häufigen Fleischkonsum festgestellt wurden. Gleichzeitig zeigen große Kohortenstudien wie die EPIC-Studie oder die Adventist Health Study, dass auch pflanzenbetonte oder vegetarische Ernährungsweisen mit einem reduzierten Risiko für chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und koronare Herzkrankheiten einhergehen. Entscheidender Faktor scheint weniger der Verzehr einzelner Lebensmittel als vielmehr das Gesamternährungsmuster zu sein.

Selbst die DGE zeigt mit ihren Speiseplanempfehlungen für eine vegetarische Ernährungsweise indirekt, dass eine gesundheitsförderliche Ernährung auch ohne wöchentlichen Fischkonsum gut möglich ist.

**Fazit:** Im Hinblick auf die massiven Nachhaltigkeitsprobleme der Fischerei und die zunehmende Überfischung sollten die aktuellen Ernährungsempfehlungen zum Fischkonsum angepasst werden. Die DGE muss wissenschaftliche Erkenntnisse zur Überfischung genauso ernst nehmen wie die Vorteile des Fischkonsums für die Krankheitsprävention.

Denn um Fisch als Nahrungsgrundlage für alle Menschen – auch und vor allem im Globalen Süden – zu erhalten, braucht

es einen grundlegenden Wandel in der Fischerei und beim Fischkonsum im Globalen Norden – und beides ist untrennbar miteinander verbunden.

#### AUTOR\*INNEN

**Daniela Bergthaler** ist klinische Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin sowie Vorstands- und Gründungsmitglied der Physicians Association for Nutrition (PAN) in Österreich sowie der Dachorganisation von PAN.

**Julia Sievers** setzt sich als Referentin bei Essen mit Zukunft für eine zukunftsfähige Ernährung und eine an Nachhaltigkeit orientierte Ernährungspolitik ein.

#### Unsere aktuellen Publikationen zu diesem Thema:

Eine frühere Version dieses Artikels haben wir auf unserer Website veröffentlicht. In einem aktuellen Positionspapier zeigen wir zudem ausführlicher auf, warum eine Fischkonsumwende notwendig ist und wie die DGE, Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, der Lebensmitteleinzelhandel und die Politik dazu beitragen können. Beide Publikationen enthalten Quellenangaben und Verweise auf weiterführende Studien.

**Hier mehr lesen:** <https://essen-mit-zukunft.de/was-wir-tun/zukunft-ohne-fisch/>

#### IMPRESSUM

Essen mit Zukunft e. V.  
Nernstweg 32 • 22765 Hamburg  
info@essen-mit-zukunft.de • [www.essen-mit-zukunft.de](http://www.essen-mit-zukunft.de)  
V.i.S.d.P & Redaktion: Mireille Remesch, Julia Sievers  
Gestaltung: Nina Weinrebe, Katika Design  
Druckerei: dieUmweltDruckerei GmbH

#### SPENDENKONTO

Essen mit Zukunft e. V.  
GLS Bank: IBAN DE 29 4306 0967 2029 5635 00

„Iss was?“ - Der Podcast für mehr Wissen über Ernährung, Gesundheit und Klima:

[www.agrarkoordination.de/informieren/podcast/](http://www.agrarkoordination.de/informieren/podcast/)

#### VIELEN DANK AN UNSERE FÖRDERER

