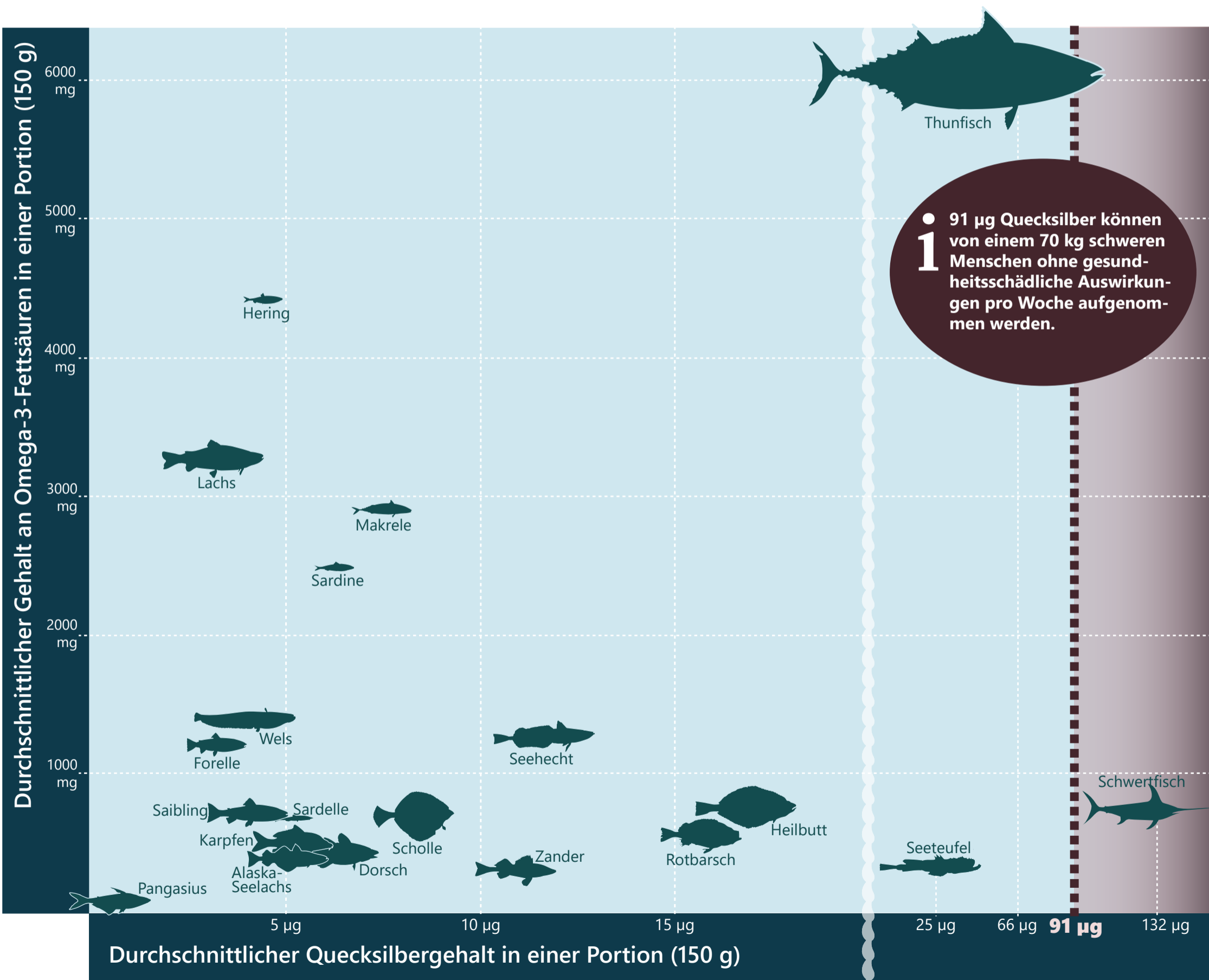


# Welchen Fisch soll ich essen?

Fisch ist eine Quelle für langkettige Omega-3-Fettsäuren, Protein, Jod und Vitamin D. Fisch schützt vor Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Gelenksentzündungen und krankhaftem Übergewicht.

Aber Fisch enthält auch schädliche Stoffe wie Quecksilber. Eine hohe Aufnahme von Quecksilber kann das Nervensystem schädigen – vor allem ungeborene Kinder sind besonders empfindlich. Unser Körper kann pro Woche 1,3 µg Quecksilber pro kg Körpergewicht aufnehmen, ohne dass es zu gesundheitlichen Auswirkungen kommt.

Die beste Wahl sind Fischarten mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, aber wenig Quecksilber (z.B. Lachs, Hering, Forelle oder Saibling). Ideal sind ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche, davon eine Portion heimischer Fisch.

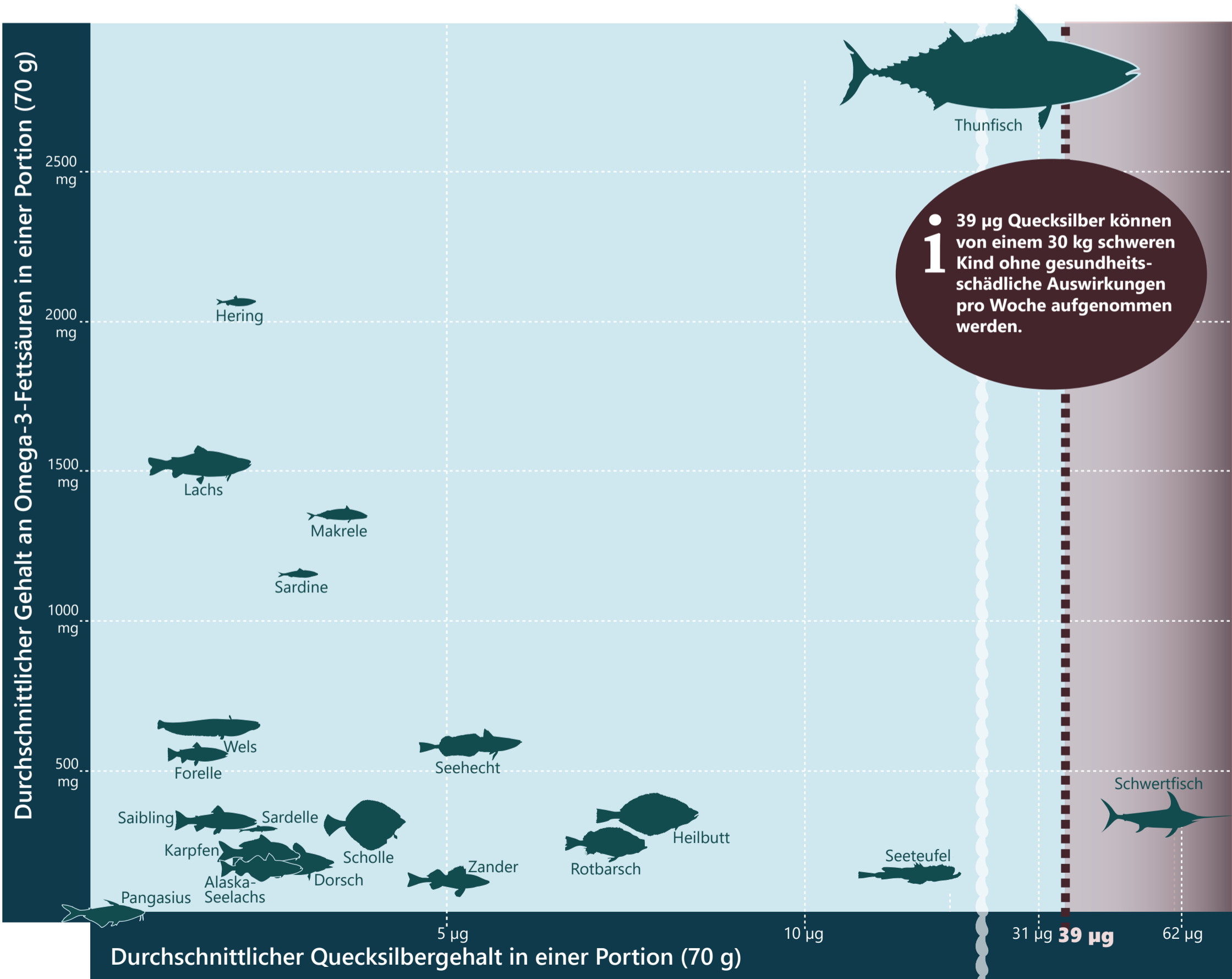


# Welchen Fisch soll mein Kind essen?

Fisch ist eine Quelle für langkettige Omega-3-Fettsäuren, Protein, Jod und Vitamin D. Fisch schützt vor Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Gelenkentzündungen, krankhaftem Übergewicht und Allergien bei Kindern. Fisch fördert die Gehirnentwicklung von Kindern bereits in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Aber Fisch enthält auch schädliche Stoffe wie Quecksilber. Eine hohe Aufnahme von Quecksilber kann das Nervensystem schädigen – vor allem ungeborene Kinder sind besonders empfindlich. Unser Körper kann pro Woche 1,3 µg Quecksilber pro kg Körpergewicht aufnehmen, ohne dass es zu gesundheitlichen Auswirkungen kommt.

Die beste Wahl sind Fischarten mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, aber wenig Quecksilber (z.B. Lachs, Hering, Forelle oder Saibling). Ideal sind ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche, davon eine Portion heimischer Fisch.



**i** 39 µg Quecksilber können von einem 30 kg schweren Kind ohne gesundheits-schädliche Auswirkungen pro Woche aufgenommen werden.