

## Warum sollte ich Fisch essen?

Fisch ist ein mageres eiweißhaltiges Nahrungsmittel mit wenig gesättigten Fettsäuren, das eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Selen und andere Vitamine und Mineralstoffe darstellt. Diese Vitamine, Mineralstoffe und anderen Nährstoffe fördern die Gesundheit von Herz und Gehirn und können den Blutdruck senken, wodurch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls verringert wird. Schwangere oder stillende Frauen geben diese Nährstoffe an ihre Babys weiter und unterstützen damit die gesunde Entwicklung von Gehirn und Augen.



## Wie viel sollte ich essen?

Eine Portionsgröße für einen Erwachsenen beträgt etwa 170 g gekochten (226 g ungekochten) Fisch bzw. etwa 28 g ungekochten Fisch pro 9 kg Körpergewicht.



## Essen Sie keinen rohen Fisch

Schwangere, Kleinkinder und Kinder sollten den Verzehr von rohen Austern, rohem Fisch (Sushi) oder gekühltem geräucherten Fisch vermeiden.

## Verzehr von lokal gefangenem Fisch

Vor dem Verzehr von Fischen, die Sie gefangen haben, sollten Sie die Richtlinien des Gesundheitsamtes von Indiana für Hinweise zu lokal gefangenem Fisch lesen.

### Weitere Informationen:

Website mit Richtlinien des Bundesstaates Indiana zum Fischverzehr (Indiana Fish Consumption Guidelines):



<https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>

# Fisch sicher verzehren



Hinweise für schwangere oder stillende Personen, Personen, die schwanger werden könnten, und Kinder



# Hinweise zum Verzehr von im Geschäft gekauftem Fisch

## Beste Wahl

Uneingeschränkter Verzehr

- Sardellen
- Atlantische Makrele
- Katzenwels (Zucht)
- Muscheln
- Flusskrebse
- Meeräsche
- Lachs, frisch/ gefroren
- Sardinen
- Jakobsmuscheln
- Maifisch
- Garnelen
- Tintenfisch
- Tilapia
- Wittling
- Austern
- Seelachs

## Hervorragende Wahl

Eine Mahlzeit pro Woche

- Atlantischer Umber
- Schwarzer Wolfsbarsch
- Büffelfisch
- Butterfisch
- Karpfen (Zucht)
- Kabeljau
- Krebse
- Plattfisch
- Schellfisch
- Seehecht
- Hering
- Hummer
- Mahi-Mahi/ Goldmakrele
- Seeteufel
- Japanische Makrele
- Barsch, Süßwasser
- Rotbarsch
- Pickerel
- Sträflings- Meerbrasse
- Rochen
- Stint
- Snapper
- Streifenbarsch
- Torpedobar sch
- Forelle, Süßwasser
- Thunfisch, leicht, in Dosen
- Felchen

## Gute Wahl

Eine Mahlzeit pro Monat

- Blaufisch
- Chilenischer Wolfsbarsch
- Zackenbarsch
- Heilbutt
- Speerfisch
- Granatbarsch
- Felsenbarsch
- Kohlenfisch
- Spanische Makrele
- Weißer Thunfisch, in Dosen
- Weißer Thunfisch, frisch/ gefroren
- Großaugen- Thunfisch
- Gelbflossen- Thunfisch
- Umberfisch/ Meerforelle
- Weißer Umber/ Pacific Croaker (Johnius pacificus)

## Verzehr vermeiden

Eine Mahlzeit alle 2 Monate

- Königsmakrele
- Haifisch
- Schwertfisch
- Torpedobarsch, Golf von Mexiko

**Warnhinweis:** Überschüssiges Quecksilber kann die Plazenta oder die Muttermilch passieren und Ihr Baby chädigen. Essen Sie keinen Fisch aus dieser Kategorie.

