

**Kunde:** Seafood aus Norwegen  
**Projekt:** Lachs für Aktive: Interviewfragen Heike Lemberger

---

Gesundheitstipps von Heike Lemberger  
(Dipl. Ökotrophologin und DSSV-Fitnesslehrerin)



### **1. Was gehört zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung dazu?**

Eine gesunde Ernährung zeichnet sich durch einen regelmäßigen Verzehr von Gemüse und Obst aus: Keine Mahlzeit ohne Farbe!

Das alleine macht aber nicht satt. Zu einer pflanzenreichen Kost gehören eiweißreiche Lebensmittel, am besten in Kombination mit gesundem Fett.

### **2. Wieso sind gerade Meerestische wie Lachs so gesund?**

Sie enthalten die aktiven, natürlichen Omega-3-Fettsäuren. Diese schützen das Herz-Kreislaufsystem. Neben dem gesunden Fett enthält Fisch hochwertiges Eiweiß, knochenstärkendes Vitamin D, blutbildendes Vitamin B12 und herzschtzendes Vitamin E. Der Fisch ist eine wahre Nährstoffbombe!

### **3. Worauf müssen aktive Menschen und Sportler bei ihrer Ernährung besonders achten?**

Aktive Menschen müssen auf eine gute Regenerationsfähigkeit achten. Denn derjenige, der gesund bleibt, kann sich täglich bewegen und mehr leisten. Die Regenerationsfähigkeit und somit die Stärkung des Immunsystems wird durch eine eiweiß- und nährstoffreiche Ernährung gefördert. Lachs mit Spinat (Eiweiß und Kalium), Fisch mit Gemüsespießen (Eiweiß und Magnesium) oder Heringssalat mit Gurken und Zwiebeln (Eiweiß und Vitamin C) sind für den aktiven Menschen gesundheits- und leistungsfördernd.

### **4. Haben Sie einen speziellen Ernährungstipp? Sollten aktive Menschen vermehrt zu Seafood/ Lachs greifen?**

Aktive Menschen sollten mindestens zwei- bis dreimal in der Woche Fisch, besonders die fettreiche Variante, essen.

Mein Tipp, achten Sie darauf, dass Ihre Mahlzeiten zur Hälfte aus Gemüse oder Salat bestehen. Dazu gibt es eine große Portion Eiweiß und „gesundes“ Fett. Nur circa 10 % Ihrer Mahlzeit besteht dann aus der Beilage, z.B. aus Kartoffeln.

**5. Lachs gehört ja zu den so genannten Fettfischen. Müssen figurbewusste Sportler sich deshalb Gedanken machen?**

Nein, müssen sie nicht! In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass nicht eine eiweiß- und fettreiche Ernährung, sondern eine kohlenhydratreiche Ernährungsweise das Körperfett ansteigen lässt.

Außerdem verbrennt der Sportler durch das Training Fett, er verbraucht Vitamine und verliert Mineralstoffe. Durch den Verzehr von Nahrungsfetten werden Vitamine besser aufgenommen, verloren gegangene Zellen schneller wieder aufgebaut.

**6. Welche wichtige Rolle spielen Omega-3-Fettsäuren? Welchen Vorteil bieten sie sportlich Aktiven?**

Omega-3-Fettsäuren erweitern die Gefäße. Dies führt zu einer besseren Durchblutung und somit zu einer verbesserten Energieversorgung der Zellen.

Weiterhin ist durch das Training der Zellab- und aufbau eines Sportlers erhöht. Die Zellmembranen bestehen aus Omega-3-Fettsäuren. Für eine schnelle Regeneration sind sie also unerlässlich.

**7. Mit dem Schweiß gehen dem Körper Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Kann man diesen Verlust durch Fischverzehr ausgleichen?**

Im Schweiß gehen Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium, Kalium, Calcium sowie Jod verloren. Im Lachs ist viel Jod und Kalium enthalten, die anderen Mineralstoffe in geringerer Menge. Da man Lachs gerne mit Gemüse oder Salat isst, nimmt der Aktive mit einer Fischmahlzeit alles auf, was er im Training verloren hat.

**8. Wie wichtig ist es – insbesondere für aktive Menschen – Jod über die Nahrung zu sich zu nehmen?**

Für sportlich aktive Menschen ist Jod sehr wichtig! Viele Deutsche leiden unter einem Jodmangel. Durch sportliche Aktivität steigt der Bedarf, so dass man nun besonders gefordert wird, sich jodreich zu ernähren. Fisch und Meerestiere helfen den Bedarf zu decken.

**9. Nur fetter Fisch weist einen nennenswerten Gehalt an Vitamin D auf. Warum ist dieses Vitamin gerade für Sportler so wichtig?**

Das ist richtig, dass nur wenige Lebensmittel reich an Vitamin D sind. Dazu zählt der Fettfisch und somit Lachs. Bekannt ist, dass Vitamin D die Knochen stärkt. Hinzu kommt, dass Vitamin D die Aufnahme von Magnesium fördert und weiterhin ein Hormon beeinflusst, welches den Blutzuckerspiegel reguliert. Das bedeutet für den Aktiven: ‚Iss Vitamin D-reich und habe Energie ohne Krämpfe bis zum Schluss!‘

### **10. Welchen Vorteil bietet Fisch im Vergleich zum Fleisch?**

Fisch enthält gesundes Fett, herzschtützendes Vitamin E und das stoffwechselregulierende Spurenelement Jod. Viele Menschen versorgen sich nicht ausreichend mit diesen Nährstoffen. Gerade deswegen ist es wichtig, mindestens zweimal in der Woche fettreichen Fisch zu essen.

### **11. Gerade nach den Feiertagen achtet man ja im Speziellen auf seine Ernährung. Ist norwegischer Lachs hier eine gute Wahl?**

Selbstverständlich ist hier Lachs eine gute Wahl. Nach den Feiertagen neigen viele Personen dazu weniger zu essen. Jedoch sollen auch bei geringerer Kalorienzufuhr alle Nährstoffe aufgenommen werden. Mit einem Lachsgericht (Lachs siehe Rezept Fr. Poletto – wird später ergänzt) nimmt man gerade mal (wird später ergänzt) kcal auf, deckt aber an die (wird später ergänzt) % des Tagesbedarfs an Nährstoffen. Das ist für eine gesunde Gewichtsabnahme optimal!

### **12. Welchen Vorteil bietet Seafood aus norwegischer Aquakultur?**

Je natürlicher, desto gesünder sind unsere Nahrungsmittel!  
Norwegische Aquakultur achtet auf naturnahe und artgerechte Haltung. Außerdem wird das gesunde Wachstum der Fische durch Futter aus besten natürlichen Rohstoffen unterstützt. Somit ist der Fisch schlichtweg nährstoffreicher.