

# **Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission**

Arbeitsgruppe: Ernährungsempfehlungen und Ernährungskommunikation

## **Empfehlung zum Fischkonsum**

Beschlossen in der Plenarsitzung am 23.10.2013

Einstimmige Annahme

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)  
Stubenring 1, 1010 Wien

### **Verlags- und Herstellungsort: Wien**

Wien, unveränderte Auflage 2013

### **Alle Rechte vorbehalten:**


Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

1 Portion Fisch = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück

Portionen / Woche	Bevorzugt
1 + 1	Heimische Fischarten (z.B. Saibling, Forelle, Karpfen) <hr/> Meeresfische (z.B. Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch)
<b>Sollten Sie auf Meeresfisch verzichten, essen Sie zusätzlich 1 EL Rapsöl/Tag.</b>	



**Bundesministerium für  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)