

# Unbedenklicher Fisch für Ihre Familie



Die meisten Fischarten sind gesund und können Teil einer gesunden Ernährung für die ganze Familie sein, aber einige Fischarten können Chemikalien enthalten, die gesundheitsschädlich sein können.

## Bringen Sie Fisch auf den Tisch



Wählen Sie kleinere, jüngere Fische mit weniger Schadstoffen.



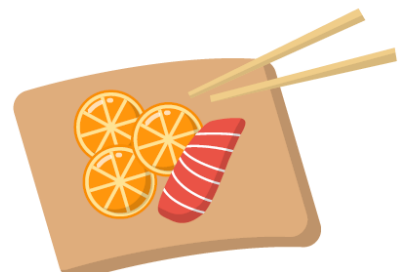
Lesen Sie die Fischverzehr-Richtlinien des Bundesstaates Indiana, um lokale Angelhinweise zu erhalten.



Schneiden Sie Fett und Haut vor dem Garen ab.

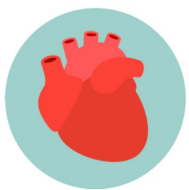


Garen Sie den Fisch, bis er blättrig und undurchsichtig ist und im Inneren eine Temperatur von 63 °C aufweist.



Eine Standard-Portionsgröße für Erwachsene beträgt gekocht etwa 169 Gramm (6 oz.).

## Der Verzehr von Fisch ...



- Kann Ihnen helfen, Ihr Herz gesund zu erhalten, indem er den Blutdruck senkt und das Risiko für plötzlichen Tod, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen und Schlaganfall verringert



- Kann zu einer gesunden Gehirnfunktion beitragen und das Risiko von Depressionen, ADHS und Alzheimer verringern



- Kann die fötale Entwicklung des Sehvermögens und der Nerven während der Schwangerschaft unterstützen



- Kann die Knochengesundheit fördern und das Risiko von Arthritis verringern

## Tipps für im Geschäft gekauften Fisch

- Kaufen Sie Fisch, der gekühlt oder auf Eis angeboten wird. Der Geruch sollte frisch und mild und nicht fischig oder sauer sein.
- Die Augen sollten glänzend und klar sein.
- Der ganze Fisch sollte festes Fleisch und rote Kiemen, aber keinen Geruch aufweisen.
- Frische Filets sollten feste und rote Adern haben bzw. rotes Fleisch bei frischem Thunfisch.
- Das Fleisch sollte bei Druck zurückfedern.
- Fischfilets sollten keine Verfärbung, Verdunkelung oder Austrocknung an den Rändern aufweisen.

