



## Das ist MEER drin, Fisch in der Hundenahrung

### Es gibt unzählige Fischarten, doch welcher Fisch ist gesund für meinen Hund?

Fisch besitzt ein sehr hochwertiges, hochverdauliches Muskelfleisch. Grundsätzlich kann man Hunden alle Fischarten füttern. Jede Sorte hat jedoch ihre Besonderheiten, insbesondere was den Fett- und Vitamingehalt angeht. Fettreiche Fische wie der im Trockenfutter verarbeitete Hering sind beispielsweise reich an Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Während Meereswasserfische z.B. reich an Jod sind, sind Süßwasserfische eher jodarm.

### Fisch als Vitamin D-Lieferant

Hunde können im Gegensatz zu uns Menschen Vitamin D nicht in ausreichender Menge selbst produzieren. Schon allein deshalb ist es sehr wichtig, dass der Hund Vitamin D über die Nahrung zu sich nimmt. Vitamin D ist tatsächlich nur in sehr wenig Lebensmitteln enthalten, so beispielsweise in einigen Fischarten, in Eigelb und Milchprodukten und im Lebertran. Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und wird hauptsächlich in der Leber und im Fettgewebe gespeichert. Es nimmt eine sehr wichtige Rolle bei der Regulierung des Knochenstoffwechsels ein, da Vitamin D steuert, dass Kalzium und Phosphor bedarfsgerecht vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden.

### Fischarten mit besonders viel Vitamin D:

- Hering
- Sardelle
- Sardine
- Lachs
- Thunfisch
- Makrele

Die Tabelle gibt einen **Überblick über die Vitamin D-Werte** verschiedener Fischarten und anderer Lebensmittel. Als Richtwert benötigt ein erwachsener Hund täglich ca. 10 IE Vitamin D/kg Körpergewicht. Das entspricht ca. 0,25µg Vitamin D. Welpen, Junghunde, tragende und laktierende Hunde benötigen entsprechend mehr Vitamin D.

Vitamin D Gehalte  
im Fisch

Fischart	Gehalt in IE (pro 100 g)
Lebertran	800-100.00
Hering	1.000
Sardelle	800
Sprotten	800
Lachs	600
Sardine	400
Thunfisch	200
Makrele	160

Vitamin D Gehalte  
anderer Lebensmittel

Lebensmittel	Gehalt in IE (pro 100 g)
Rinderleber	68
Eigelb	225
Gouda, 45%	52

Quelle: nährwertrechner.de und foodplaner.de



### **Fisch als Lieferant von Omega-3-Fettsäuren**

Neben Vitamin D liefern insbesondere fettreiche Fische wie der Hering die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Als Faustregel gilt, je fettreicher ein Fisch und je kälter sein Lebensraum, desto mehr Omega-3-Fettsäuren enthält er. Omega-3-Fettsäuren sind sogenannte essenzielle Fettsäuren. Das heißt, dass sie für den Organismus lebensnotwendig sind, der Körper sie aber nicht selbst aus anderen Nährstoffen synthetisieren kann – die Stoffe muss der Hund über die Nahrung aufnehmen.

Man unterscheidet zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die Omega-6-Fettsäuren nimmt der Hund in ausreichender Menge über die fleischigen Komponenten auf. Damit der Hund aber auch genug Omega-3-Fettsäuren erhält, sollte man den Speiseplan um ein hochwertiges Fischöl, wie beispielsweise Dorschöl, ein eher fettarmes Öl ergänzen oder unser Lachsöl, ein fettreiches Öl, welche die Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) enthalten. Sehr wichtig zu wissen ist, dass das Verhältnis der Fettsäuren untereinander optimal sein muss. Je höher der Anteil an Omega-3-Fettsäuren und je geringer der Anteil an Omega-6-Fettsäuren, desto optimaler ist das Öl. So sollte ein Verhältnis der Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von 5:1 bis maximal 10:1 nicht überschritten werden.

### **Hier noch einmal ein Überblick der Omega-3-Fettsäuren:**

- Linolensäure (ALA)
- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)





Leinöl enthält vor allem -Linolensäure, während Fischöle wie Lachsöl oder Dorschöl vor allem Eicosa-pentaensäure und Docosahexaensäure enthalten. Omega-3-Fettsäuren sind extrem wichtig für den Organismus und übernehmen lebensnotwendige Aufgaben im Körper (Entzündungshemmend, Gehirn-entwicklung, Lernfähigkeit etc.).

#### **Die meisten Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) enthalten:**

Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele und Sardine

#### **Fisch als Jod-Lieferant**

Fische sind eine natürliche Jodquelle. Als Faustregel kann man sich merken: Meeresfische haben einen deutlich höheren Jodgehalt als Seewasserfische, da sie über die Nahrung bereits jodreiche Algen zu sich nehmen. Jod spielt eine wichtige Rolle für die Schilddrüsenfunktion und damit den Energiehaus-halt. Der tägliche Jod-Bedarf eines erwachsenen Hundes liegt bei ca. 15 µg pro kg Körpergewicht. Wel-pen, Junghunde, trächtige oder laktierende Hunde benötigen entsprechend mehr Jod.

#### **Jodreiche Fische:**

Seelachs, Schellfisch und Kabeljau

#### **Achtung bei der Fütterung von rohem Fisch:**

Einige Fischarten wie Hering, Sardelle oder Sprotte enthalten in rohem Zustand Thiaminasen, ein En-zym die Thiaminase, die das Vitamin B1 – Thiamin spaltet und zerstört. Bei Fisch in gekochtem Zustand oder im Trockenfutter spielt dieses Enzym keine Rolle. Bei Fischen ist vor allem die Belastung von See-fischen mit Quecksilber problematisch. Raubfische wie der Thunfisch oder Schwertfisch können teils erheblich mit Quecksilber belastet sein. Bei Fischarten wie Hering, Kabeljau, Seelachs, Seehecht oder Zuchtfischen ist die Schwermetallbelastung absolut unbedenklich.