



Bonn, 23.03.2015

### Verbrauchertipp

siehe auch BMUB-Homepage [www.bmub.bund.de](http://www.bmub.bund.de)

(Gesundheit und Umwelt - Lebensmittelsicherheit)

## **Bei Schwangerschaft und in der Stillperiode auf Fischarten mit vergleichsweise geringen Gehalten an Quecksilber zurückgreifen**

Fisch enthält wichtige Nährstoffe und sollte deshalb ein fester Bestandteil unserer Ernährung sein. Je nach Verunreinigung des Gewässers, dem Alter und der Art der Fische können diese unterschiedlich hoch mit Quecksilber belastet sein. Insbesondere Raubfische sind allgemein höher mit Quecksilber belastet als Friedfische. Durch rechtliche Regelungen sind EU-weit Höchstgehalte für Quecksilber in Fischen und Fischereierzeugnissen festgelegt. Bei Einhaltung dieser Höchstgehalte, die durch die Lebensmittelüberwachung der Länder kontrolliert werden, ist eine gesundheitliche Gefährdung der Allgemeinbevölkerung bei in Deutschland üblichen Verzehrsgewohnheiten nicht zu erwarten. Allerdings gelten Schwangere und Stillende bzw. deren Föten und Neugeborene als besondere Risikogruppe gegenüber toxischen Wirkungen von Quecksilber. Daher wird Schwangeren und



Seite 2

Stillenden empfohlen, bezüglich ihres Fischverzehr hauptsächlich auf Fischarten zurückzugreifen, die in der Regel vergleichsweise geringe Gehalte an Quecksilber enthalten, und den Verzehr der nachstehend genannten potenziell höher mit Quecksilber belasteten Fische (und Erzeugnisse daraus) zu vermeiden: Haifisch, Buttermakrele, Aal, Steinbeißer, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Seeteufel und Thunfisch.