

## **Stellungnahme der AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) zu Methylquecksilber in Lebensmitteln (Fisch)**

Fisch enthält wichtige Nährstoffe und sollte deshalb fester Bestandteil unserer Ernährung sein. Infolge der Verunreinigung der Meere ist der Fisch mehr oder weniger stark mit Quecksilber kontaminiert.

Fische und Fischereierzeugnisse unterliegen der Verordnung (EG) Nr. 1881/2006 zur Festsetzung der Höchstgehalte für bestimmte Kontaminanten in Lebensmitteln. Nicht alle Fischarten sind von erhöhten Quecksilber- bzw. Methylquecksilbergehalten betroffen. Fettreiche Fischarten bzw. insbesondere Raubfischarten wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht enthalten höhere Konzentrationen an Methylquecksilber, da diese Verbindung fettlöslich ist und sich im Fettgewebe anreichern kann. Auch das Alter der Fische spielt in diesem Zusammenhang eine wesentliche Rolle, sodass für die Herstellung von Fischkonserven nur mehr jüngere Fische eingesetzt werden.

Für fettreiche Fische bzw. Raubfische wird in dieser EU- Verordnung eine Höchstmenge von 1 mg Quecksilber (Hg) pro Kilogramm Fisch genannt, während für magere Arten wie den Kabeljau eine Höchstmenge von 0,5 mg Hg/ kg veranschlagt wird.

Wie der Abschätzung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zu entnehmen ist, kann durch bestimmte Verzehrgeohnheiten, wie z. B. den Konsum größerer Mengen derartiger am Ende der Nahrungskette stehender Fische, die tolerierbare Menge an aufgenommenem Methylquecksilber ausgeschöpft bzw. überschritten werden.

Wegen der Toxizität von Methylquecksilber wird zur Verminderung dieses potentiellen Gesundheitsrisikos schwangeren und stillenden Frauen empfohlen, weniger kontaminierte Fischarten auszuwählen und den Konsum fettreicher Fische einzuschränken.

Bei Beachtung dieser Empfehlungen zum präventiven Gesundheitsschutz gilt jedoch Fisch auch für Schwangere und Stillende als wichtiges Lebensmittel. Fisch sollte aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als Lieferant mehrfach ungesättigter Fettsäuren, hochwertigen Proteins und als ergiebige Quelle für Jod und Selen 1-2 mal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

Empfohlen wird seitens der EFSA die Ermittlung zuverlässiger Aufnahmemengen, wobei insbesondere die Aufnahme durch Frauen im gebärfähigen Alter bei diesen Studien erfasst werden sollte.

Stand: Juli 2009

### **Links:**

[EFSA  
Ernährungsbericht 2003](#)