



- > Pressemeddelelser
 - Arkiv
- > Fødevaredirektoratets logo

19. juli 2004

Fødevaredirektoratet udvider kostråd om rovfisk

Fødevaredirektoratet har besluttet at udvide kostrådet om ikke at spise for meget af de store rovfisk til en større gruppe af personer end hidtil. Rovfiskene kan indeholde methylkviksølv, som efter en ny vurdering i EU's uafhængige ekspertkomite, EFSA, nu antages af være mere sundhedsskadeligt, end man før har regnet med. Kostrådet omfattede tidligere gravide og ammende, men gælder nu for:

- kvinder, der forsøger at blive gravide
- gravide
- ammende
- og børn under 14 år.

Mest methylkviksølv i store gamle rovfisk

Methylkviksølv kommer fra forurening af miljøet, og det findes primært i fisk og fiskevarer. Det ophobes gennem fødekæden og findes derfor i de højeste koncentrationer i store gamle rovfisk. Undersøgelser tyder på, at stoffet kan skade hjernens udvikling, hvis fostre eller børn får for meget af det.

Risikogruppen bør holde igen med rovfisk

Kvinder der overvejer at blive gravide, er gravide, ammende samt børn under 14 år bør holde igen med store rovfisk som fx:

- Tun
- Rokke
- Helleflynder
- Oliefisk (escolar)
- Sværdfisk
- Sildehaj
- Gedde
- Aborre
- Sandart

Personer i risikogruppen bør fx ikke spise over 100 gram om ugen af store rovfisk. Dåsetun har dog generelt et lavere indhold af kviksølv, idet dåsetun typisk er fremstillet af små tunfisk, som dermed ikke har ophobet så meget kviksølv.

Fisk er sundt

Det er kun rovfiskene, den omtalte gruppe af personer skal holde igen med. Alle andre fisk kan man roligt spise, og de indeholder oven i købet en række sunde og nødvendige vitaminer og mineraler samt de gode omega-3 fedtsyrer. Fødevaredirektoratet anbefaler, at man spiser 200-300 gram fisk om ugen, men varierer det mellem fede og magre fisk og forskellige fiskearter.

EU-grænseværdier for methylkviksølv

EU har fastsat grænseværdier for indholdet af methylkviksølv i madvarer, men det er ikke realistisk at sætte så lave grænseværdier for rovfisk, som der faktisk er brug for i forhold til den særligt følsomme gruppe, da det vil betyde at visse

Læs n
hjem
Altom
Om.k

Kostr
amme

Mest:
Danm

Læs n
hjem
EU's j
om.k

Bliv a

