

Quecksilberbelastung von Speisefischen

Zum Verbraucherschutz existieren hierzulande gesetzliche Höchstgehalte an bestimmten Schadstoffen, daneben auch Verzehrempfehlungen. Diese Verbrauchertipps aktualisieren das [Bundesumweltministerium](#) und die Verbraucherschutzministerien der Länder regelmäßig.

Quecksilberbelastete Fische sollten vor allem in der Schwangerschaft gemieden werden. Spuren von Quecksilber nehmen wir alle mit der Nahrung auf – im Schnitt gut zur Hälfte aus tierischen Lebensmitteln, den Rest aus pflanzlicher Quelle. Problematisch ist dabei vor allem Methylquecksilber (organisches Quecksilber). Es wirkt toxisch auf das Nervensystem und kann in höheren Dosen auch Leber und Nieren schädigen. Es stammt hauptsächlich aus Fischen und Meeresfrüchten.

Grundsätzlich gilt, dass alte Fische mehr mit Methylquecksilber belastet sind als junge. Auch sind Raubfische wie etwa Hai oder Thun stärker kontaminiert als Friedfische wie etwa Hering oder Felchen.

Geringe Belastung ☐	Moderate Belastung ☐ (nur mäßiger Verzehr empfohlen)☐
<ul style="list-style-type: none"> • Anchovis • Auster • Butterfisch (Schlangemakrele) • Felchen • Flunder • Forelle (Bach- oder Regenbogenforelle aus nachhaltiger, heimischer Zucht) • Hering • Jakobsmuschel • Krabben (heimisch) • Krebs • Nordatlantik-Makrele • Pangasius (aus nachhaltiger Aquakultur) • Sardinen • Schellfisch (Atlantik) • Scholle • Seehecht • Seelachs • Seezungen (Pazifik) • Tintenfisch (Kalamare) • Venusmuscheln • Wels • Wildlachs☐ 	<ul style="list-style-type: none"> • Barsch • Karpfen • Kabeljau • Hummer • Goldmakrele • Rochen • Thunfisch (Echter Bonito) • Seeteufel
Hohe Belastung (eher meiden)	Extrem hohe Belastung ☐(meiden)☐
<ul style="list-style-type: none"> • Heilbutt (Atlantik, Pazifik) • Rotbarsch • Wolfsbarsch • Thunfisch (Weißer Thunfisch) 	<ul style="list-style-type: none"> • Blaubarsch • Hai („Schillerlocken“) • Königsmakrele • Schwertfisch • Thunfisch (Gelbflossenthun) • Zackenbarsch☐