

Kviksølv

Kviksølv i kosten kommer overvejende fra fisk og havpattedyr, fordi de er øverst i fødekæden, hvor kviksølv ophober sig.

Kviksølv stammer mest fra nedfald af vulkansk aske i havet og fra kulfyrede kraftværker, men kom tidligere også i betydelig grad fra industrien. De største indhold findes i store og gamle fisk i form af methylkviksølv.

Kviksølv kan bl.a. påvirke hjernen og evnen til at lære og huske. Videnskabelige undersøgelser med forsøgsdyr og mennesker tyder på, at fostre er mest følsomme, og at den mængde kviksølv, som den gravide har i kroppen, har større betydning, end den mængde kviksølv, som småbørn udsættes for senere.

Nyere undersøgelser tyder på, at det måske kan være indtaget af et enkelt måltid med højt indhold af methylkviksølv under graviditeten, som kan påvirke fosteret. Fødevarestyrelsen giver derfor særlige kostråd til gravide og ammende. For andre end gravide og ammende er det ikke indtaget af kviksølv i det enkelte måltid som er vigtigt, men indtaget over en længere periode.

Der er fastsat en foreløbig tolerabel ugentlig indtagelse (PTWI) på 0,005 mg pr. kg legemsvægt, hvoraf højst 0,0016 mg pr. kg må være methylkviksølv. Indtagelsen af kviksølv er ca. 10 pct. af PTWI. Denne PTWI gælder dog ikke for kvinder i den fødedygtige alder, idet der ikke med sikkerhed har kunnet fastsættes en nedre grænse for skader på fostrets hjerne. Det må anslås, at sikkerhedsmargen er mindre end 10.

Mest kviksølv i store gamle rovfisk

Kviksølv 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 stof-fet kan skade hjernens udvikling, hvis fostre eller børn får for meget af det.

Særlige råd til gravide og ammende om rovfisk

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

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

Personer i risikogruppen bør fx ikke spise over 100 gram om ugen af store rovfisk.

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. Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser 200-300 gram fisk om ugen, men varierer det mellem fede og magre fisk og forskellige fiskearter.

http://www.altomkost.dk/Viden_om/Uoenskede_stoffer/Kviksoelv/forside.htm