

Thunfisch im Test

Quecksilber inklusive

Fisch sollte man mindestens einmal pro Woche essen, denn im Fisch stecken viele gesunde Omega-3-Fettsäuren, er ist kalorienarm und eiweißreich. Aber es gibt auch Fischarten, die sind nicht so gesund, in ihnen kann giftiges Quecksilber stecken. Wir haben in einem WDR-Stichprobentest Thunfischen mal genauer unter die Schuppen geschaut.

Das Quecksilberproblem

Große Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch oder Hai reichern Quecksilber über die Nahrung an. Das giftige Schwermetall im Wasser stammt aus der Umwelt, Hauptquelle sind schlecht gefilterte Kohlekraftwerke. Besonders problematisch dabei ist, dass in Fischen vor allem Methylquecksilber steckt. Diese Substanz ist 100mal giftiger als normales Quecksilber. Methylquecksilber wird wahrscheinlich u.a. aus Quecksilber von Bakterien im Wasser gebildet.

Dosenthunfisch im Test

Wir haben fünf Dosenthunfisch-Produkte (im eigenen Saft) ins Labor geschickt. Dieser Fisch ist eine besonders beliebte Zutat für Salate und Pizzen. Die gute Nachricht: Quecksilber wurde in den Proben nur in Spuren gefunden, das war vor ein paar Jahren noch anders. Inzwischen kommen aber offensichtlich kleinere Thunfischarten wie Skipjack in die Dose, die nicht hat so hoch belastet sind. Skipjack gehört außerdem nicht zu den überfischen Arten.

Thunfischfilets im Test

Wir haben auch zehn tiefgekühlte und frische Thunfischfilets untersuchen lassen. In diesen Proben war die Quecksilberbelastung deutlich höher. Alle Filets lagen allerdings unter dem offiziellen Grenzwert von einem 1mg/kg, aber über dem Grenzwert für andere Fischarten von 0,5 mg/kg.

Umstrittenene Grenzwerte

In der EU gelten zwei verschiedene Quecksilbergrenzwerte für Fische. Einmal gibt es den generellen Grenzwert von 0,5 mg/pro Kilogramm für alle Fischarten und dann den besonderen Grenzwert von 1mg/kg für große Raubfische. Diesen Grenzwert halten Verbraucherschützer und kritische Toxikologen für zu hoch. Die Kritik: Mit dem Grenzwert wird aus Rücksicht auf die Fischfangindustrie der Verbraucherschutz ausgehebelt. Mit Blick auf die besonders hohe Belastung von Schwert- und Haifischen plant die EU Kommission den Grenzwert nun noch einmal anzuheben. Auch das Bundesumweltministerium in Berlin sieht das Vorgehen sehr kritisch.

Empfehlung für Thunfisch

Verbraucherschützer empfehlen bei Filets von größeren Raubfischen, wie zum Beispiel Thunfisch, vorsichtig zu sein und davon nicht mehr als eine Portion pro Woche zu essen. Das Bundesumweltministerium warnt Schwangere und Stillende generell vor dem Verzehr von Raubfischen. Dazu gehören auch Aal, Hecht, Seeteufel und Heilbutt. Der Grund: Quecksilber ist besonders gefährlich für Embryos und Babys, denn es schädigt das Nervensystem und das Gehirn. Auch unser Stichprobentest zeigt, dass man diese Warnung ernst nehmen sollten. Würde man bei unseren Filets im Test nicht den speziellen Grenzwert für große Raubfische sondern den niedrigeren Wert anlegen, wären zwei der zehn Proben über dieser Grenze.

<https://www.foodwatch.org/de/informieren/gentechnik/aktuelle-nachrichten/quecksilber-experten-schliessen-sich-foodwatch-einschaetzung-an/>

Verbraucherschutzorganisation foodwatch: Quecksilber im Fisch

<http://www.bmub.bund.de/themen/gesundheit-chemikalien/gesundheit-und-umwelt/lebensmittelsicherheit/verbrauchertipps/#c11251>

Bundesumweltministerium: Verbrauchertipps Gesundheit und Lebensmittelsicherheit/
Fisch bei Schwangerschaft und in der Stillperiode

<http://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch/>

WWF. Einkaufsratgeber – Fische und Meeresfrüchte

<http://www.was-wir-essen.de/abisz/fisch.php>

aid Informationsdienst: Ratgeber Fisch