

Quecksilber in Speisefischen (nach EFSA 2026)

Kategorie	Hg-Belastung	Typische Fische
HOCH ●	~1.0 mg/kg	Thunfisch, Schwertfisch, Hai, Hecht
MITTEL ●	~0.5 mg/kg	Kabeljau, Seelachs, Seehecht, Makrele
NIEDRIG ●	~0.3 mg/kg	Lachs, Hering, Forelle, Sardellen

Verzehr in der Bevölkerung:

- ● Hoch: relativ häufig, bis $\sim\frac{1}{3}$ $\geq 3\times$ /Woche
- ● Mittel: regelmäßig (ca. 1–3×/Woche)
- ● Niedrig: häufig & empfohlen (3–4×/Woche)

Kurzfasit:

- Hauptquelle für Quecksilber = große Raubfische
- Problem: werden trotz Empfehlung relativ oft gegessen
- Empfehlung: häufiger niedrig belastete Fische, Hochrisikoarten nur 1–2×/Woche