



Statens tilsyn for planter, fisk, dyr og næringsmidler

SØ

PLANTER

DYR

FISK

DYREVERN

VANN

MAT

KOSMETIKK

DYREHELSEPI

INFORMATION IN ENGLISH

NYHETSARKIV

ABONNEMENT

PRESSEROM

OM MATTILSYNET

REGELVERK

PUBLIKASJONER

INTERNASJONALT  
SAMARBEIDADRESSER I  
MATTILSYNET

FORBRUKERHENSYN

VIRKSOMHETSKRAV

IMPORT OG EKSPORT

GEBYR OG AVGIFTER

ANBUDS-  
KONKURRANSER

TREDJELANDSLISTER

ØKOLOGISK LANDBRUK

**Gravide og ammende bør ikke spise hvalkjøtt**

Publisert: 13.05.2003 Sist oppdatert: 25.02.2004

**SNT fraråder gravide og ammende å spise hvalkjøtt fordi det kan inneholde høye mengder kvikksølv. Kvikksølv er et giftig tungmetall som kan påvirke nervesystemet. Fostre og små barn som ikke har et ferdig utviklet nervesystem er spesielt følsomme.**

Som et ledd i kartleggingen av miljøgifter, ble det i forrige fangstsesong i samarbeid med hvalfangerne tatt ut prøver av hvalkjøtt for analyse av kvikksølv. Rapporten med resultatene var klar i februar.

Analyseresultatene er nå vurdert av eksperter i SNTs vitenskapelige komité. På bakgrunn av risikovurderingen vil SNT fraråde gravide og ammende å spise hvalkjøtt.

SNT gir fra før kostholdsråd til gravide på grunn av kvikksølv i

- ferskvannsfisk, av typen: gjedde, abbor over 25 cm, ørret over én kilo, røye over én kilo.
- eksotisk fisk, av typen: hai, sverdfisk, skater, fersk tunfisk.

Kvikksølv er et giftig tungmetall som kan påvirke nervesystemet. Nye studier andre steder i verden har vist at det er en sammenheng mellom inntak av metylkvikksølv fra sjømat og forstyrrelser i utviklingen av nervesystemet på fosterstadiet. Hos de berørte barna er det påvist svakere konsentrasjonsevne, forsinket språkutvikling og dårligere finmotorikk.

For andre befolkningsgrupper er det ikke fremkommet nye forskningsresultater som sier at det tolerable inntaket bør senkes. Det blir derfor ikke gitt kostholdsråd for andre befolkningsgrupper, som fortsatt kan spise hvalkjøtt.

Inntak av hvalkjøtt er imidlertid ujevnt fordelt i befolkningen, og SNT vurderer å sette i gang en kartlegging for å finne ut hvor mye eventuelle storforbrukere spiser.

Se Veterinærinstituttets rapport "Undersøkelse av kvikksølvnivåer i muskler fra vågehval 2002" her.

Se også Veterinærinstituttets nyhetsnotis om miljøgifter i vågehval her.

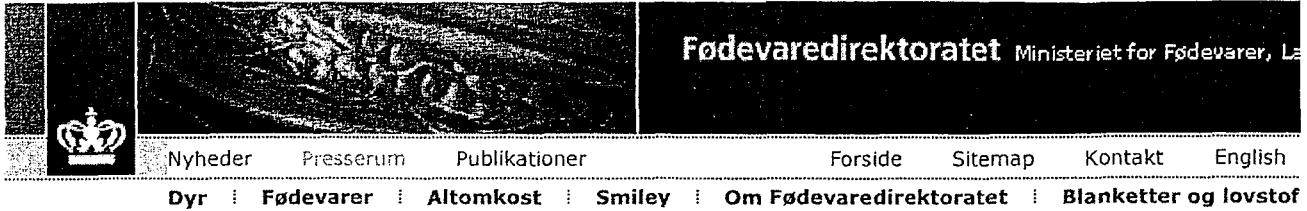
**Relaterte lenker:**

Matportalen.no: Kosthold

Matportalen.no: Kosthold

Matportalen.no: Kosthold

Utskriftsversjon

[Nyheder](#)[Presserum](#)[Publikationer](#)[Forside](#)[Sitemap](#)[Kontakt](#)[English](#)[Dyr](#)[Fødevarer](#)[Altomkost](#)[Smiley](#)[Om Fødevarer.dk](#)[Blanketter og lovstof](#)

- > [Pressemeddelelser](#)
- [Arkiv](#)
- > [Fødevarer.dk logo](#)

19. juli 2004

## Fødevarer.dk udvider kostråd om rovfisk

Fødevarer.dk 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. Fødevarer.dk 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 i  
om k](#)

[Bliv a](#)

fiskearter vil blive fjernet fra markedet. Dette anses som et unødigt drastisk tiltag, idet mange forbrugergrupper godt kan spise disse fiskearter uden problemer. I stedet har Fødevaredirektoratet på anbefaling af EU besluttet at give et særligt kostråd om store rovfisk til kvinder, der forsøger at blive gravide, gravide, ammende og børn under 14 år.

### Kontaktpersoner

Fødevaredirektoratet, cand. scient. Phd.: Dorthe Licht, tlf.: 3395 6202, Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, Dyrlæge, Phd.: Ole Ladefoged, tlf.: 7234 7562.

✉ Tip en ven | 🖨️ Print

---

Mørkøvej Bygade 19 - 2860 Søborg - Tlf. 33 95 60 00 - [fdir@fdir.dk](mailto:fdir@fdir.dk) - Webmaster