



Der Fisch mit dem Haken

Fisch gilt als gesund – doch er kann mit dem Nervengift Methylquecksilber belastet sein. Dabei unterscheiden sich die Fischarten teils deutlich. Seid ihr für Patientenfragen gewappnet?



Dipl.-Chem. Michael v...
Medizinjournalist/in

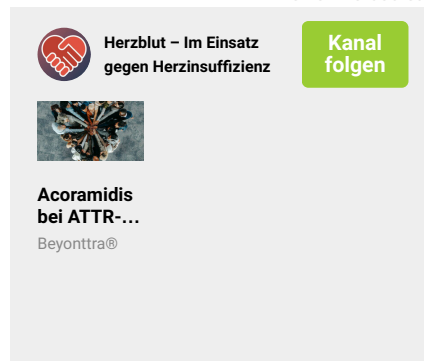
Aus ernährungsphysiologischer Sicht zählen Fische zu den wertvollsten Lebensmitteln. Zahlreiche Studien zeigen, dass moderater Fischkonsum positive Effekte auf die [kardiovaskuläre Gesundheit](#) hat. Bereits ein bis zwei Portionen pro Woche sind vorteilhaft. Besonders während der [Schwangerschaft](#) gilt regelmäßiger Fischverzehr als förderlich für die [neurologische Entwicklung](#) des Kindes. Gleichzeitig stellt Fisch jedoch die wich-

tigste Quelle für die Aufnahme von Methylquecksilber über unsere Nahrung dar.

Die Schattenseite des Fischkonsums


Diese Schwermetall-Verbindung reichert sich in der Nahrungskette an; vor allem große Raubfische sind stark belastet. Methylquecksilber kann das Nervensystem schädigen, besonders ungeborene Kinder sind gefährdet.

Kleiner Werbebreak



Herzblut – Im Einsatz gegen Herzinsuffizienz

Kanal folgen



Acoramidis bei ATTR-...
Beyontra®

Schon 2012 kam die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zu dem Ergebnis, dass Menschen mit sehr hohem Fischkonsum die tolerierbare wöchentliche Aufnahme von Methylquecksilber deutlich überschreiten können – in Einzelfällen um das Sechsfache. Vor diesem Hintergrund wurden in der EU Grenzwerte für Quecksilber in Fisch und Meeresfrüchten festgelegt. Für Methylquecksilber beträgt die tolerierbare wöchentliche Aufnahme 1,3 Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht. Außerdem raten Experten, bestimmte Fischarten wie große Raubfische nicht zu häufig zu verspeisen. Offen

bleibt jedoch die Frage, wie gut Verbraucher solche Empfehlungen kennen und ob sie ihr Essverhalten tatsächlich danach ausrichten.

Europaweite Umfrage mit fast 23.000 Teilnehmern

Um diese Fragen zu beantworten, hat die EFSA eine umfangreiche europaweite Untersuchung angesetzt: Im Auftrag der Europäischen Kommission wurden zwei groß angelegte Umfragen in den Jahren 2023 und 2024 durchgeführt. Insgesamt nahmen mehr als 22.000 Menschen aus den 27 EU-Mitgliedstaaten sowie aus Norwegen und Island daran teil. Die Befragten wurden in drei Gruppen unterteilt:

- Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren
- Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren
- schwangere Frauen

Im Mittelpunkt stand der Konsum von 38 verschiedenen Fisch- und Meeresfruchtarten. Diese wurden nach ihrem maximal erlaubten Quecksilbergehalt in drei Kategorien eingeteilt: Arten mit besonders hoher Belastung (1 mg/kg), mit Werten im mittleren (0,5 mg/kg) und im niedrigen Bereich (0,3 mg/kg). Neben der Häufigkeit des Konsums erfassten die Forscher auch das Wissen der Verbraucher über mögliche Schadstoffe, ihre Kenntnis nationaler Ernäh-

rungsempfehlungen sowie ihre wichtigsten Informationsquellen.

Fisch steht oft auf dem Einkaufszettel – ein zweiseitiges Schwert

Ein wichtiges Ergebnis: Der Konsum von Fisch und Meeresfrüchten ist im Studienzeitraum gestiegen, unabhängig davon, ob einzelne Länder ihre Ernährungsempfehlungen zeitlich angepasst haben oder nicht. Besonders deutlich zeigte sich der Anstieg beim häufigen Verzehr bestimmter Fischarten. Sowohl in der Bevölkerung generell als auch bei Schwangeren speziell nahm der Anteil der Personen, die regelmäßig Arten mit höherem Quecksilbergehalt konsumieren, teilweise um fast das Doppelte zu. Die Befragung zeigt, dass Fisch weiterhin einen festen Platz in der europäischen Ernährung einnimmt. Geschmack ist dabei der wichtigste Faktor. Viele Befragte nennen auch gesundheitliche Vorteile als Motiv. Der Preis, die Verfügbarkeit und kulturelle Essgewohnheiten kommen mit hinzu.



Folge dem Kanal **Apetithäppchen**, um deinen Wissenshunger rund um Themen der Ernährungsmedizin zu stillen.

Folgen

Risiken durch Schadstoffe wie Methylquecksilber spielen beim Konsumverhalten aber kaum eine Rolle. Selbst Schwangere, eigentlich eine besonders vulnerable Zielgruppe, orientieren sich eher an gesundheitlichen Vorteilen und am Geschmack als an möglichen Risiken.

Nichtwissen schützt vor Schaden nicht

Eine mögliche Erklärung: Das Wissen über Schadstoffe in Fisch ist insgesamt gering. Die meisten Studienteilnehmer konnten nur wenige Fragen zur Belastung korrekt beantworten. Wenn ein Schadstoff überhaupt bekannt war, dann meist Quecksilber, jedoch ohne Detailwissen. Andere mögliche Kontaminationen wurden deutlich seltener erwähnt. Dieses geringe Risikobewusstsein könnte erklären, warum Fischarten trotz potenziell höherer Schadstoffbelastung relativ häufig konsumiert werden. Zwar haben viele EU-Länder Empfehlungen zum Fischkonsum veröffentlicht, insbesondere für Schwangere. Die EFSA-Studie zeigt jedoch, dass diese Hinweise nicht hinreichend bekannt sind. Insgesamt liegt das Bewusstsein für entsprechende Empfehlungen nur im mittleren Bereich.

Das könnte auch an den Informationsquellen selbst liegen. Laut Studie beziehen Verbraucher ihr Wissen über ihren Fischkonsum von Freunden und von

ihrer Familie, aus Fernsehsendungen oder aus dem Internet. Offizielle Hinweise von Behörden oder Gesundheitsinstitutionen spielen nur eine geringe Rolle. Dadurch konkurrieren wissenschaftlich fundierte Empfehlungen mit einer Vielzahl anderer Informationen, die im Alltag häufig stärker wahrgenommen werden.

Communication is key

Die Botschaft der Studie lautet nicht, weniger Fisch zu essen, sondern besser informiert zu sein. Fisch hat ohne Zweifel gesundheitliche Vorteile. Entscheidend ist jedoch, welche Arten konsumiert werden und wie häufig sie auf dem Speiseplan stehen.



Die EFSA empfiehlt deshalb gezieltere Kommunikationsstrategien. Menschen mit hohem Fischkonsum sollten stärker über mögliche Risiken bestimmter Arten informiert werden. Und Menschen, die wenig Fisch verspeisen, könnten von Informationen über gesundheitliche Vorteile und Fischarten mit geringerer Quecksilberbelastung profitieren.

Quellen

European Food Safety Authority (EFSA) et al.: Frequency of consumption of different fish, crustacean and mollusc species contributing to methylmercury exposure and consumer awareness of national advice on their consumption.

EFSA Journal, 2026. doi: [10.2903/j.efsa.2026.9865](https://doi.org/10.2903/j.efsa.2026.9865).

Oken et al.: Maternal fish intake during pregnancy, blood mercury levels, and child cognition at age 3 years in a US cohort. *American Journal of Epidemiology*, 2008. doi: [10.1093/aje/kwn034](https://doi.org/10.1093/aje/kwn034).

Zhang et al.: Fish consumption and coronary heart disease: A meta-analysis.

Nutrients, 2020.

doi: [10.3390/nu12082278](https://doi.org/10.3390/nu12082278).

Bildquelle: [Jakob Owens, Unsplash](#)

TIP THERM
TipTherm

DocCheck Tools
**Reflexhammer
"Klöppi"**

KaWe
**Stimm
nach...**

Empfehlung



Coenzym Q10: **Rheuma: Mit**
Unterschätzt... **Ernährung...**

© Copyright 25.03.2026 ★☆☆☆☆ 1,6 (27 Bewertungen)

Feedback



Kommentar schreiben...



Dipl. Biologe Kurt Bauer-Schi... 15 Std.
Biologe/in | Chemiker/in | Nat...

Es gibt ja nun viele ekelhafte
Schadstoffe in allen
Nahrungsmitteln. Warum nun
ein großer Warnruf
ausgerechnet über
Methylquecksilber
ausgerechnet in Fischen? Ist
das hier besonders
gravierend? Sicher nicht in
dieser Pauschalisierung!
Wenn...mehr

[Antworten](#) 19 0



PD Dr. Christoph Neuwirth 😊 17 Std.
Arzt | Ärztin (Neurologie)

Interessant, dass Völker mit
einem hohen Konsum an
Fisch wie z.B. Japan eine
höhere Lebenserwartung hat...
Da wird wieder fokussiert ein
(vermeintliches) Problem
exzessiv bebrütet und nicht
kritisch im Gesamtkontext
beleuchtet. Zumindest ist
den...mehr

[Antworten](#) 21 0



Bernd Dr. med. Kuckuk 😊 20 Std.
Arzt | Ärztin (Chirurgie - allge...

Dr.med.Bernd Kuckuk
.... wenn wenigstens die
betroffenen Fische aufgeführt
wären! Große Raubfische sind
ein „weites Feld“. Somit mehr
Panikmache mit diesem
Artikel, als hilfreiche
Aufklärung.

[Antworten](#) 65 0



Dr. med. Jörg Senses 😊
Arzt | Ärztin (Orthopädie)

21 Std.

Netter Teaser. Wann kommt
der gut recherchierte Inhalt?
Einfaches Ärztebashing "Seid
ihr für Patientenfragen
gewappnet?" ist zwar
Aufsehen erregend, holt mich
aber mit der groben
Unhöflichkeit nicht ab. "Sind
Sie ..." ist der...mehr

[Antworten](#) 👍 31 🗨️ 5



Dr. Matthias Hoffmann 😊
Zahnarzt | Zahnärztin (Kiefer...)

21 Std.

Ich habe mal ChatGPT über
die Quelle gejagt: Quecksilber
in Speisefischen (nach EFSA
2026) Kategorie | Hg-
Belastung | Typische Fische ---
-----|-----|-----
----- HOCH ● |
~1.0 mg/kg |...mehr

[Antworten](#) 👍 50 🗨️ 1

Mehr Kommentare

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| DocCheck | Für Unternehmen | Alles andere |
| Über uns | Werbung | Kontakt |
| Investor Relations | Login Services | AGB |
| Presse | Content Marketing | Datenschutz |
| Karriere | Marktforschung | Cookies |
| | CME-Sponsoring | Impressum |
| | Alle Services | |



© 2026 DocCheck Community GmbH