STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Nebojte se rtuti v rybích výrobcích na trhu v ČR.

Spotřebitelé ryb v konzervách a výrobcích jsou občas strašeni vysokým obsahem rtuti, především ve formě tzv. methylrtuti. Ta je poměrně toxická a v rybách je asi v podílu 80% z celkové rtuti. V ČR ale sníme 3x méně ryb než je průměr v zemích EU. Častá otázka veřejnosti je, zda české těhotné ženy a matky jsou v riziku vysoké expozice rtuti a logicky pak i jejich děti. Prakticky ne. Celková expozice rtuti z potravin v ČR zjišťovaná monitoringem dietární expozice dlouhá léta deklaruje, že chronický přívod rtuti pro malé děti je 20x nižší, než je toxikologický (zdravotní) limit. CZVP SZÚ nyní přináší aktuální výsledky (2020) analýz rybích výrobků na obsah celkové rtuti. Tu lze konzervativně chápat ze 100 % jako methylrtuť. Zdravotní riziko je velmi nízké. Je to dobrá zpráva, protože ryby jsou vynikajícím zdrojem omega 3 mastných kyselin. A těch máme opravdu v dietě málo. Nedostatek omega 3 mastných kyselin představuje docela vážný zdravotní problém.

Spotřebitelé ryb v konzervách a výrobcích jsou občas strašeni vysokým obsahem rtuti, která je toxická. Rtuť se v rybách z velké části nachází ve vazbě na metylové skupině (obvykle je podíl 60-90%) a označujeme ji jako methylrtuť. Poškozuje nervovou tkáň, srdce, imunitu, reprodukci a to více než rtuť anorganická nebo kovová. Kumuluje se, vylučuje se velmi pomalu (poločas asi 70 dnů). Abychom rozehnali fámy, které se občas objevují v médiích, analyzovali jsme sadu 23 různých rybích konzerv a výrobků dostupných v tržní síti. Posoudili jsme následně jejich zdravotní riziko methylrtuti. Děti by musely sníst týdně 550 g výrobku (11 porcí á 50 g) a dospělé osoby 1900 g výrobku (19 porcí á 100 g) s nejvyšším zjištěným obsahem rtuti, aby dosáhly zdravotního limitu. Je to nereálné množství. Ani tak by při krátkodobém překročení limitu nedošlo k poškození zdraví. Toxikologické limity jsou velmi přísné a pamatují na vysokou ochranu spotřebitele. Toxikologický zdravotní limit (chronický) je totiž projektován na přívod každý den, po dobu celého života. Překročení v omezeném úseku života ještě automaticky neznamená poškození zdraví. To je i odpověď na nedávnou kauzu obsahu rtuti v příkrmech s tuňákem (Hamánek). Ale pozor, jedna výjimka tady je - období těhotenství. Nenarozené dítě je mimořádně citlivé. V době těhotenství, či v době možné koncepce, by toxikologický limit neměl být překračován. Jednodenní limit (akutní) je pro tuto situaci nerelevantní.

Vedle dalších zajímavých informací v přiložené publikaci CZVP najdete také zcela nové informace o obsahu rtuti v těchto výrobcích:

Název výrobku

- Sardinky ve vlastní šťávě, Giana
- Sardinky ve vlastní šťávě a vodě, Nekton
- Sardinky v tomatové omáčce, Giana
- Sardinky v rajčatové omáčce, Sea Side
- Sardinky ve slunečnicovém oleji, Giana
- Sardinky v olivovém oleji, Nekton
- Filet z lososa v olivovém oleji, Nixé
- Losos se zeleninou na skandinávský způsob (losos 30 %), Nekton
- Šproty v tomatové omáčce, Gaston
- Uzené šproty v rostlinném oleji, Giana

- Trescí játra ve vlastním oleji, AQ
- Makrela v rostlinném oleji, Nekton
- Makrela ve vlastní šťávě s přídavkem oleje, Gaston
- Tuňák steak ve vlastní šťávě, Franz Josef
- Tuňák drcený v rostlinném oleji a nálevu, Gaston
- Sleďové filety v rajčatové omáčce, Nekton
- Filety sleďové v oleji, Losos
- Pomazánka rybí se zeleninou (obsah ryby 30 %), Hamé
- Pomazánka rybí (obsah ryby 30 %), Hamé
- Pomazánka makrela (obsah ryby 20 %), Hamé
- Pomazánka tuňák pikantní (obsah ryby 25 %), Hamé
- Pomazánka tuňák (obsah ryby 25 %), Hamé
- Pomazánka tuňák se zeleninou (obsah ryby 28 %), Hamé

Závěry jsou jasné

Přes občasné zprávy v médiích, které logicky zveřejňují kontrolní orgány pro potraviny, je úroveň obsahu rtuti, včetně methylrtuti, v běžných výrobcích pod kontrolou a hodnoty koncentrace jsou prakticky vždy pod legislativními limity. Co můžeme konstatovat?

- Běžná populace se rtuti v obvyklých rybích výrobcích bát nemusí, daleko cennější je ze zdravotního hlediska obsah omega 3 mastných kyselin (EPA a DHA). Obecně to platí i pro příkrmy pro děti, které se konzumují po omezenou dobu a nikoliv denně.
- Pozor si musí dát ženy těhotné a ve fertilním věku - měly by si vybírat jen některé rybí výrobky a ryby, kde se rtuť nekumuluje.

Publikace s názvem

Nebojte se rtuti v rybích výrobcích na trhu v ČR

Nebojte_se_rtuti_v3.pdf (1008.36 KB 22.01.2020 15:25)

J.Ruprich a kol., CZVP Brno, SZÚ Brno, 22.1.2020