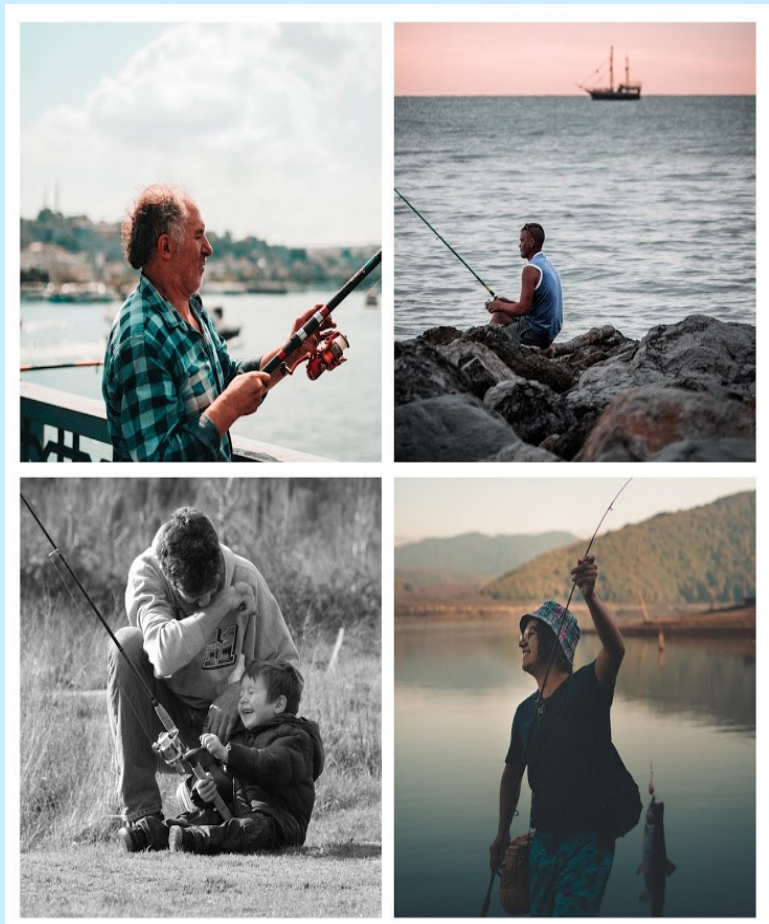


Czy mogę zjeść ryby, które złowię?

Poradnik bezpiecznego spożywania ryb
Zalecenia dotyczące spożycia ryb w Connecticut 2025



<https://portal.ct.gov/fish>
1-877-458-FISH (3474)

Broszura zawiera informacje, które pomogą Twojej rodzinie uniknąć substancji chemicznych znajdujących się w rybach i bezpiecznie spożywać ryby.

Ryby pochodzące ze zbiorników wodnych w Connecticut są zdrowym, tanim źródłem białka. Niestety niektóre ryby kumulują substancje chemiczne takie jak rtęć, kwas perfluorooktanosulfonowy (PFOS) i polichlorowane bifenyle (PCB). Chemikalia te mogą gromadzić się w organizmie i zwiększać zagrożenia dla zdrowia. Najbardziej wrażliwy na tego rodzaju zagrożenia jest rozwijający się płód i małe dzieci. Dzieci kobiet spożywających ryby zawierające te substancje chemiczne przed lub w czasie ciąży lub karmienia piersią, mogą wolniej się rozwijać i mieć trudności z nauką. Długotrwałe narażenie na PCB może zwiększać ryzyko zachorowania na raka.

Jakie są zalecenia dotyczące spożycia ryb?

Zalecenia informują, jak często można bezpiecznie spożywać ryby z wód Connecticut oraz ze sklepu lub restauracji. Często obowiązują oddzielne zalecenia dla osób z grup wysokiego ryzyka i niskiego ryzyka.

- Do grupy wysokiego ryzyka należą kobiety w ciąży, kobiety, które mogą zająć w ciążę, kobiety karmiące piersią i dzieci w wieku poniżej sześciu lat.
- Osoby, które nie pasują do kategorii osób z grupy wysokiego ryzyka, należą do grupy niskiego ryzyka.

Zalecenia dotyczą trzech różnych rodzajów spożycia ryb :

1. **Stanowe zalecenia dotyczące spożycia ryb SŁODKOWODNYCH:** Większość ryb słodkowodnych w Connecticut zawiera takie ilości rtęci, które wymagają ograniczenia ich spożycia. Zgodnie ze stanowymi zaleceniami dotyczącymi ryb słodkowodnych:

- Osoby z grupy wysokiego ryzyka nie powinny spożywać więcej niż 1 posiłku zawierającego ryby w miesiącu
- Osoby z grupy niskiego ryzyka nie powinny spożywać więcej niż 1 posiłku zawierającego ryby w tygodniu

2. **Zalecenia dotyczące OKREŚLONYCH ZBIORNIKÓW WODNYCH:** Ryby z niektórych zbiorników wodnych zawierają wyższe stężenia zanieczyszczeń. Do takich zbiorników należą Housatonic River, a także inne rzeki, jeziora i stawy oraz niektóre gatunki z Long Island Sound. W dużej tabeli na środku tej broszury podano szczegółowe informacje na temat bezpiecznego spożywania ryb pochodzących z tych zbiorników wodnych.

3. **Zalecenia dotyczące spożywania ryb kupowanych na TARGACH/W SKLEPACH:** Większość ryb dostępnych na targach/w sklepach jest zdrowa i zawiera ważne składniki odżywcze, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3. Jednak niektóre ryby mają wysokie stężenie rtęci lub PCB i dlatego należy je spożywać w mniejszych ilościach lub wcale. W broszurze wskazano, które ryby są zdrowe, a które nie są bezpieczne do spożycia (mała tabela na stronie 3).

Czy można bezpiecznie spożywać pstrąga?

Większość pstrągów z rzek Connecticut można jeść bezpiecznie, ponieważ zazwyczaj zawierają one niewielkie ilości zanieczyszczeń, a rzeki są rutynowo zarybiane. Obowiązują jednak ograniczenia dotyczące spożycia pstrągów z niektórych zbiorników wodnych ze względu na obecność PCB i PFOS oraz dużych pstrągów z jezior ze względu na rtęć (patrz duża tabela na środku).

W jaki sposób zanieczyszczenia dostają się do ryb ?

Rtęć, PCB i PFOS mogą kumulować się w rybach do poziomów, które są tysiące razy wyższe niż w wodzie. Zanieczyszczenia dostają się do wód z następujących źródeł:

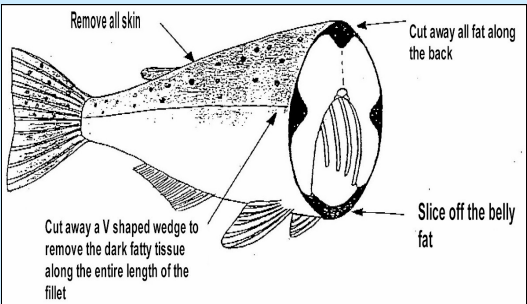
- Wycieki chemiczne, które miały miejsce w przeszłości. Mimo że wycieki zostały powstrzymane, może minąć wiele lat zanim poziom zanieczyszczeń w rybach spadnie do bezpiecznego poziomu.
- Rtęć w powietrzu. Rtęć przemieszcza się na duże odległości od miejsca uwolnienia. Duża część rtęci pochodzi z zanieczyszczenia powietrza poza Connecticut.

Departament Energii i Ochrony Środowiska w stanie Connecticut (Connecticut Department of Energy and Environmental Protection, CT DEEP) pracuje nad poprawą jakości wód w stanie Connecticut i wprowadza ograniczenie dotyczące ilości rtęci, jaka może zostać uwolniona do powietrza.

Co jeszcze można zrobić w celu zwiększenia bezpieczeństwa spożywania ryb?

PCB najczęściej występują w tłustych częściach ryb. Należy koniecznie usuwać skórę i inne tłuste części ryb. Rybę należy przygotowywać na ruszcie (grillować), tak aby tłuszcz mógł ściekać.

Przed grillowaniem ryby należy usunąć z niej tłuste części



Należy usunąć i nie jeść narządów, głowy, skóry i ciemnej tkanki tłuszczowej znajdującej się wzdłuż kręgosłupa, linii bocznych i brzucha.

Rtęć występuje w jadalnej (filet) części ryb. Dlatego też nie można zmniejszyć narażenia na rtęć gotując lub oczyszczając rybę. Duże ryby mają zazwyczaj najwyższe stężenie PCB i rtęci. Jeśli to możliwe, warto wybierać mniejsze ryby dowolnego gatunku. Ponadto niektóre mniejsze gatunki są mniej zanieczyszczone (okoń, mały pstrąg, słonecznica).

Jak wygląda sytuacja z rybami z targów/sklepów i restauracji?

Wiele ryb z targu/sklepu lub restauracji ma niską zawartość zanieczyszczeń. Niektóre z tych ryb są również bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, odżywczy olej rybi, który pozytywnie wpływa na rozwój mózgu i pomaga zapobiegać chorobom serca. Jednak niektóre z nich mogą zawierać wysokie stężenia określonych zanieczyszczeń, zwłaszcza rtęci.

Ogólnie rzecz biorąc, osoby z grupy wysokiego ryzyka mogą zjeść tygodniowo maksymalnie 2 posiłki z rybą pochodzącą z targu/sklepu lub restauracji. Niektóre ryby mają szczególnie niską zawartość zanieczyszczeń i mogą być spożywane częściej. Poniżej znajdują się wskazówki dla osób z grupy wysokiego ryzyka ułatwiające wybór zdrowych ryb ze sklepu:

- Miecznik i rekin: zawierają wysokie ilości rtęci i nie należy ich spożywać.
- Tuńczyk w puszcze: Warto wybierać tuńczyka typu „light”, ponieważ zawiera on mniej rtęci niż tuńczyk „biały”.
- Homary i inne skorupiaki zawierają zwykle mało zanieczyszczeń chemicznych. Część homara o nazwie tomalley (zielony gruczoł) może zawierać duże ilości zanieczyszczeń i nie należy jej spożywać. Dotyczy to homarów z Long Island Sound i innych miejsc. Nie należy również spożywać części tomalley z kraba z Mill River w Fairfield, ponieważ zawiera ona podwyższone stężenie ołowiu.

Ryby z targu/sklepu i restauracji

Poniższa tabela zawiera ogólne wskazówki, jakie ryby powinny wybierać kobiety i dzieci. Ryby z serca mają bardzo wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 i/lub zawierają bardzo mało zanieczyszczeń i mogą być spożywane częściej niż dwa razy w tygodniu.

Można spożywać 2 razy w tygodniu		Można spożywać 1 raz w tygodniu	Należy unikać
Śledź ♥	Pstrąg ♥	Stek z tuńczyka	Miecznik
Mintaj ♥	Łupacz	Halibut	Rekin
Łosoś (dziki) ♥	Okoń	Lucjan czerwony	Makreła królewska
Makreła atlantycka ♥	Tilapia	Biały tuńczyk (w puszcze)	Bass pasiasty
Flądra i fląderka ♥	Tuńczyk light (w puszcze)	Sum (hodowlany)	Płytecznik (Zatoka Meksykańska)
Sola ♥	Dorsz	Płytecznik (Atlantycki)	Lufar (bluefish)
Sardynki i stynki ♥	Łosoś (hodowlany)		Sushi z tuńczykiem
Skorupiaki: ostrygi, krewetki, małże, przegrzebki, homary*		*patrz wyżej ostrzeżenie na temat części homara o nazwie tomalley	

Osoby z grupy niskiego ryzyka mogą bezpiecznie spożywać większe ilości owoców morza kupowanych na targu/w sklepie. Na przykład miecznik lub rekin - raz w miesiącu; stek z tuńczyka lub halibut - dwa razy w tygodniu.



