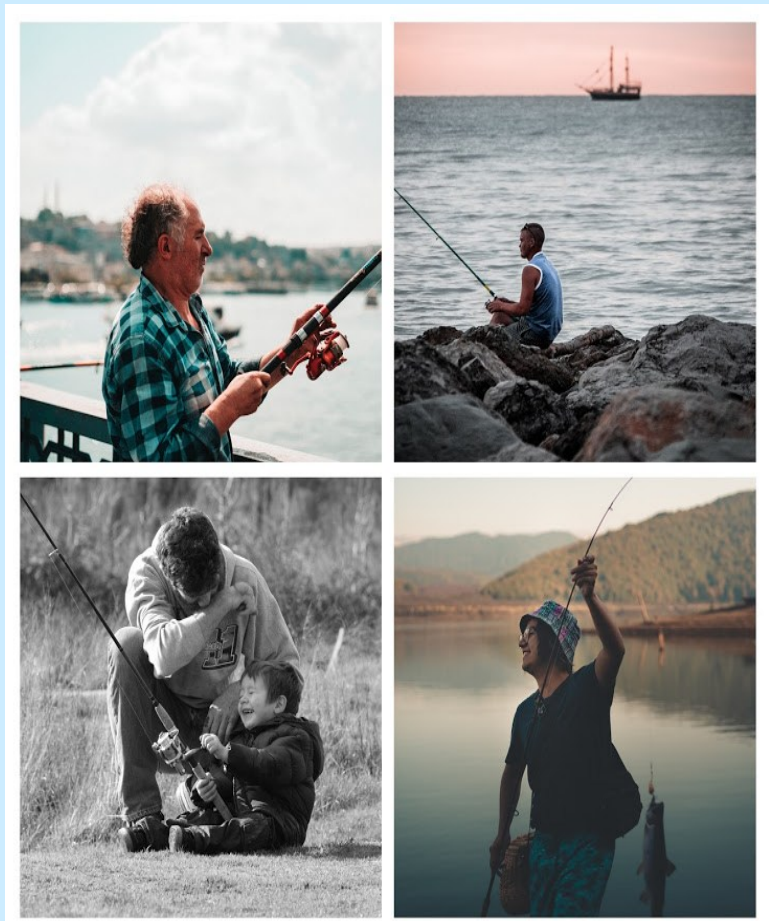


Czy mogę zjeść ryby, które złowię?

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 ciężę, 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:

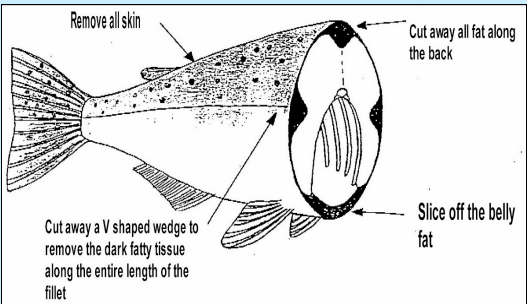
- Wycieki chemiczne, które miały miejsce w przeszłości. Mimo że wycieki zostały powstrzymane, może minąć wiele lat zanim poziom zanieczyszczeń w rybach spadnie do bezpiecznego poziomu.
- Rtęć w powietrzu. Rtęć przemieszcza się na duże odległości od miejsca uwolnienia. Duża część rtęci pochodzi z zanieczyszczenia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



PAMIĘTAJ!

Przestrzeganie tych zaleceń zapewni, że ryby wybierane do jedzenia będą bezpieczne dla całej rodziny.

- Jak wskazano w górnej części tabeli, ryby z każdego zbiornika słodkowodnego są objęte pewnymi limitami spożycia.
- Long Island Sound*: Większość ryb można bezpiecznie spożywać z wyjątkiem wymienionych gatunków objętych ograniczeniami, w tym bassa pasiastego (striped bass), lufara (bluefish) i kulbińca szarego (weakfish).
- Należy pamiętać o zaleceniach dotyczących ryb z targu/sklepu lub restauracji. Proszę zapoznać się zaleceniami dotyczącymi ryb z targu/sklepu na stronie 3.
- Narażenie na związki PCB zawarte w rybach można ograniczyć usuwając z ryb tłuszcz i przygotowując ryby na ruszcie, tak aby tłuszcz mógł ściekać.

GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI?

Bardziej szczegółowe informacje można uzyskać dzwoniąc pod numer 1-877-458-FISH (3474) lub odwiedzając stronę internetową DPH: <https://portal.ct.gov/fish>

Pytania dotyczące zdrowia?
Zadzwoń do CT DPH pod bezpłatny numer: **1-877-458-FISH (3474)**

Pytania dotyczące łowienia ryb w Connecticut?
Zadzwoń do CT DEEP pod numer 860-424-3474 www.ct.gov/deep/fishing

Przypisy z tabeli:

a. Do grupy **wysokiego ryzyka** należą kobiety w ciąży, kobiety, które mogą zajść w ciążę, kobiety karmiące piersią i dzieci do szóstego roku życia.

Osoby z **grupy wysokiego ryzyka** powinny spożywać nie więcej niż jeden posiłek z ryb miesięcznie, jeśli chodzi o większość słodkowodnych ryb z lokalnych wód.

b. Osoby z **grupy niskiego ryzyka** powinny ograniczyć **spożywanie** większości ryb słodkowodnych i jeść je tylko raz w tygodniu.

c. Większość pstrągów nie jest objęta żadnymi zaleceniami i można je bezpiecznie spożywać, chyba że zaznaczono inaczej.

d. Dotyczy to całej rzeki, a także rzeki West Branch Naugatuck poniżej Stillwater Pond, Torrington.

e. Housatonic River w górę rzeki do zapory Derby i w dół do Rt. 15 Bridge. W górę rzeki Naugatuck do zapory Kinneytown.

f. Aloza z rodziny śledziowatych wędruje do rzeki Connecticut tylko w celu odbycia tarła, ma niski poziom zanieczyszczeń i nie jest objęta zaleceniami.

g. Górną granicę stanowi zaporą Somersville Pond.

h. Natchaug River od tamy na zbiorniku Willimantic Reservoir (północna granica) w dół rzeki do miejsca, w którym tworzy rzekę Shetucket. Zalecenia dotyczą obszaru 1/2 mili w dół rzeki Shetucket do Plains Road. Willimantic River od miejsca, w którym łączy się z rzekami Shetucket i Natchaug, w górę rzeki do tamy przy Pine Street.

i. Hockanum River od Union Pond (Manchester) włącznie, na wschód w górę rzeki przez pozostałą część Manchester i przez Vernon do ujścia do jeziora Shenipsit Lake, w tym kilka rzecznych zbiorników wodnych Papermill Pond, w tym Pitney Park (Vernon) i rzeka Tankerhoosen River (w górę rzeki do tamy przy Main Street, Vernon).

j. Hockanum River od Connecticut River (East Hartford), w tym East Hartford Lake i niewielkie zbiorniki wodne i stawy w górę rzeki do ujścia Union Pond (Manchester). Obejmuje to również odcinek Ellington rzeki Hockanum River.

k. W dół rzeki od zapory Rainbow Dam w mieście Windsor do zbiegu z rzeką Connecticut River.

l. Lucjany (ryby bluefish poniżej 13 cali) nie są objęte zaleceniami, ponieważ mają bardzo niski poziom zanieczyszczeń.

Zalecenia dotyczące bezpiecznego spożycia ryb 2025

STANOWE ZALECENIA DOTYCZĄCE RYB SŁODKOWODNYCH				
Zbiornik wodny	Gatunki ryb	Grupa wysokiego ryzyka ^a	Grupa niskiego ryzyka ^b	Substancja zanieczyszczająca
<i>Wszystkie słodkowodne jeziora, stawy, rzeki i strumienie</i>	Pstrąg ^c Słonecznica	Brak ograniczeń spożycia	Brak ograniczeń spożycia	- -
	Wszystkie inne ryby słodkowodne	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek tygodniowo	Rtęć
SPECJALNE ZALECENIA DLA OBSZARU RZEKI HOUSATONIC RIVER				
Zbiornik wodny	Gatunki ryb	Grupa wysokiego ryzyka ^a	Grupa niskiego ryzyka ^b	Substancja zanieczyszczająca
<i>Housatonic River powyżej Lake Lillinonah</i>	Pstrąg, sum, węgorz, karp, szczupak	Nie spożywać	Nie spożywać	Związki PCB
	Bass, okoń biały	Nie spożywać	Jeden posiłek na 2 miesiące	Związki PCB
	Bass niebieski, sumik, ryby z rodziny karpiowatych (fallfish)	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	Związki PCB
	Okoń żółty, Calico Bass (crappie), bass czerwonooki i słonecznica	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek tygodniowo	Związki PCB
<i>Jeziora na Housatonic River: (Lillinonah, Zoar, Housatonic)</i>	Sum, węgorz, karp, szczupak, pstrąg	Nie spożywać	Nie spożywać	Związki PCB
	Okoń biały, ryby z rodziny karpiowatych (Fallfish), sumik	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	Związki PCB
	Bass	Nie spożywać	Jeden posiłek na 2 miesiące	Związki PCB
	Okoń żółty, calico bass (crappie), bass czerwonooki, bass niebieski i słonecznica	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek tygodniowo	Związki PCB
<i>Furnace Brook (Cornwall)</i>	Pstrąg	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	Związki PCB
<i>Blackberry River poniżej „Blast Furnace” (North Canaan)</i>	Bass małogębowy	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	Związki PCB
<i>Naugatuck River^d</i>	Bass	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	PFOS
<i>Housatonic River na O’Sullivan’s Island^e</i>	Wszystkie	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	PFOS
SPECJALNE ZALECENIA DOTYCZĄCE POZOSTAŁYCH ZBIORNIKÓW SŁODKOWODNYCH W CT I LONG ISLAND SOUND				
Zbiornik wodny	Gatunki ryb	Grupa wysokiego ryzyka ^a	Grupa niskiego ryzyka ^b	Substancja zanieczyszczająca
<i>Dodge Pond Lake McDonough Silver Lake Wyassup Lake</i>	Bass wielkogębowy, bass małogębowy, szczupakowate (pickerel)	Nie spożywać	Jeden posiłek w miesiącu	Rtęć
<i>Quinnipiac River (wąwóz na południe od Meriden, przez Wallingford, aż do Long Island Sound)</i>	Wszystkie gatunki	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	PCB, PFOS
<i>Versailles, Papermill Ponds i połączona z nimi Little River (Sprague)</i>	Wszystkie gatunki	Nie spożywać	Nie spożywać	Rtęć, PCB
<i>Connecticut River^f</i>	Wszystkie gatunki oprócz alozy	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	PCB, PFOS
<i>Konkapot River(North Canaan)</i>	White Sucker	Nie spożywać	Jeden posiłek w miesiącu	Rtęć
<i>Brewster Pond(Stratford)</i>	Sum i sumik	Nie spożywać	Nie spożywać	Chlordan
<i>Union Pond(Manchester)</i>	Wszystkie gatunki	Nie spożywać	Nie spożywać	PFOS
<i>Still River (Winchester)</i>	Bass	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	PFOS
<i>Scantic River^g</i>	Węgorz amerykański	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	PFOS
<i>Pequabuck River</i>	Węgorz amerykański	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	PFOS
<i>Natchaug, Willimantic i Shetucket River^h (Willimantic i Mansfield)</i>	Bass Wszystkie pozostałe gatunki	Nie spożywać Jeden posiłek w miesiącu	Nie spożywać Jeden posiłek w miesiącu	PFOS
<i>Hockanum River i Tankerhoosen Riverⁱ (Vernon i Eastern Manchester)</i>	Wszystkie gatunki	Nie spożywać	Nie spożywać	PFOS
<i>Hockanum River^j (East Hartford, Western Manchester i Ellington)</i>	Bass Wszystkie pozostałe gatunki	Nie spożywać Jeden posiłek w miesiącu	Nie spożywać Jeden posiłek w miesiącu	PFOS
<i>Dolny odcinek Farmington River^k</i>	Okoń żółty i bass	Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu	PFOS
<i>Long Island Sound i połączone rzeki</i>	Bass pasiasty Lufar (bluefish) powyżej 25 cali ^l	Nie spożywać Nie spożywać	Jeden posiłek w miesiącu Jeden posiłek w miesiącu	Związki PCB Związki PCB
	Lufar (bluefish) 13-25 cali Kulbiniec szary (weakfish)	Jeden posiłek w miesiącu Jeden posiłek w miesiącu	Jeden posiłek w miesiącu Jeden posiłek w miesiącu	Związki PCB Związki PCB