

Cadmium

Fødevarer	Portions størrelse	Typisk indhold af cadmium/kg fødevarer	Indhold af cadmium i portionen
Brød	100 gram	0,02 mg/kg	2 mikrogram
Kartofler	100 gram	0,02 mg/kg	2 mikrogram
Kød	100 gram	0,03 mg/kg	3 mikrogram
makrel	100 gram	0,01 mg/kg	1 mikrogram
muslinger	100 gram	0,1 mg/kg	10 mikrogram
Østers	100 gram	0,4 mg/kg	40 mikrogram
Rejer	100 gram	0,05 mg/kg	5 mikrogram
Lys chokolade	20 gram	0,05 mg/kg	1 mikrogram
Mørk chokolade	20 gram	0,2 mg/kg	4 mikrogram
Hørfrø	20 gram	0,2 mg/kg	4 mikrogram
Cigaretter	10 stk	0,0015 mg/stk	15 mikrogram
Tolerabelt dagligt indtag for voksen på 60 kg	21,6 mikrogram		
Tolerabelt dagligt indtag for barn på 20 kg	7,2 mikrogram		
<p>Tallene viser, at der er mange kilder til cadmium, og da det findes i alle basisfødevarer er det vigtigt at justere indtaget af f.eks. hørfrø, som har et meget højt indhold. Tilsvarende kan fødevarer som muslinger, rejer og mørk chokolade bidrage væsentligt ved højt indtag. Det er indtaget over lang tid, som har sundhedsmæssig betydning, og ikke indtaget den enkelte dag.</p>			