



Kalan turvallinen käyttö

Riikka Airaksinen
Tutkija

Terveysten ja
hyvinvoinnin laitos

10.4.2024





Ympäristömyrkkyjen kulkeutuminen

1. Päästöt teollisuudesta ja hajalähteistä



2. Kulkeutuminen vesistöön ja maaperään



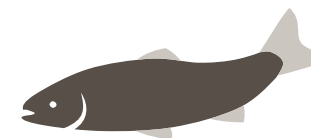
3. Kertyminen ympäristöön ja eliöihin



4. Päästöt erilaisista kuluttajatuotteista



5. Kertyminen ihmiseen pölyn hengittämisen ja ravinnon kautta



Viime vuosisadan perintö ja uudemmat huolet

- **Dioksiinit** ja **PCB-yhdisteet** sekä **elohopea**
- Käyttöä ja päästöjä on rajoitettu voimakkaasti jo pitkään, mutta poistuvat ympäristöstä todella hitaasti
- Huolena esimerkiksi hormonitoiminnan häiriöt ja lasten neurologinen kehitys
- Esimerkiksi **palonestoaineet** ja **fluoratut yhdisteet**
- Haittoihin on havahduttu vasta, kun ovat levinneet laajaan käyttöön ja altistumista on vaikea välttää
- Käyttökieltoja on annettu asteittain vasta myöhemmin, tai ei vielä riittävästi

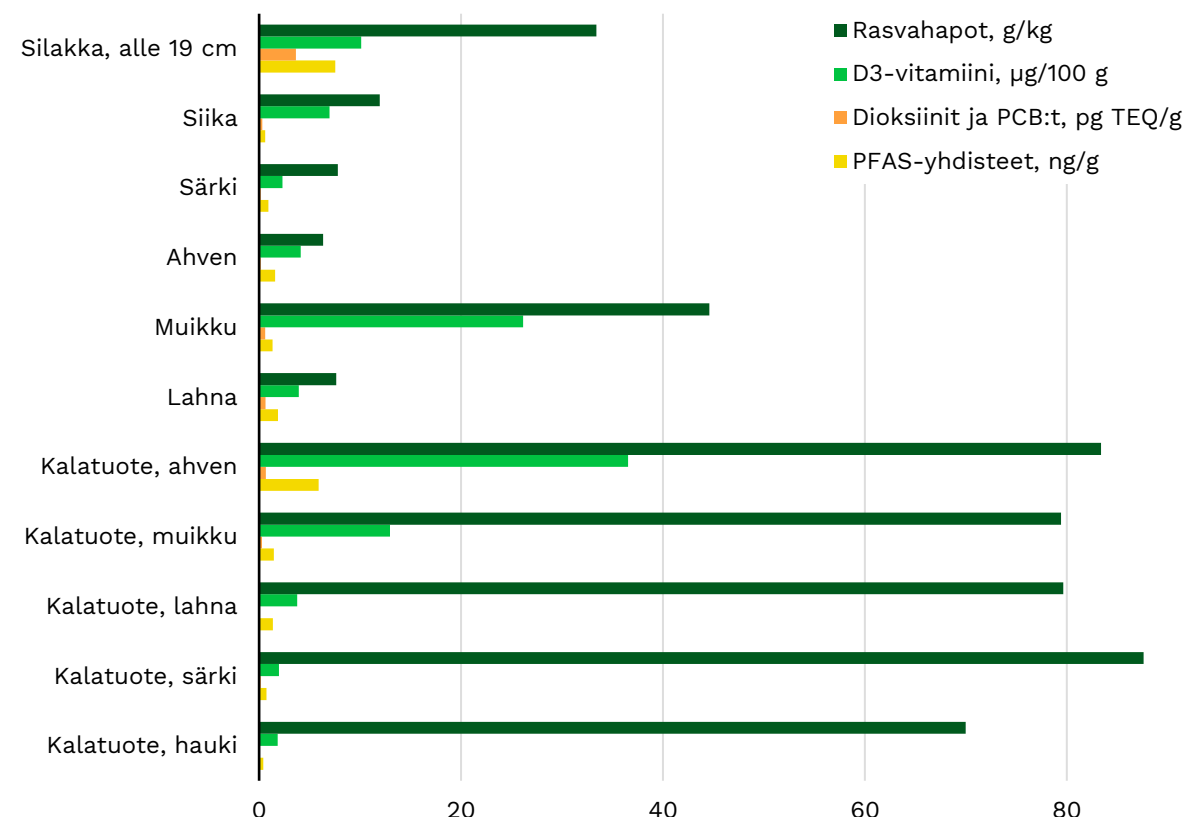
Valtaosa kalasta on turvallista syötävää

- Haitallisten ja hyödyllisten aineiden määrä kalassa riippuu kalalajista, kalan iästä, kalastuspaikasta ja pyynnin ajankohdasta
- Liiallista altistumista on helppo välttää, jos kalalajeja syö monipuolisesti

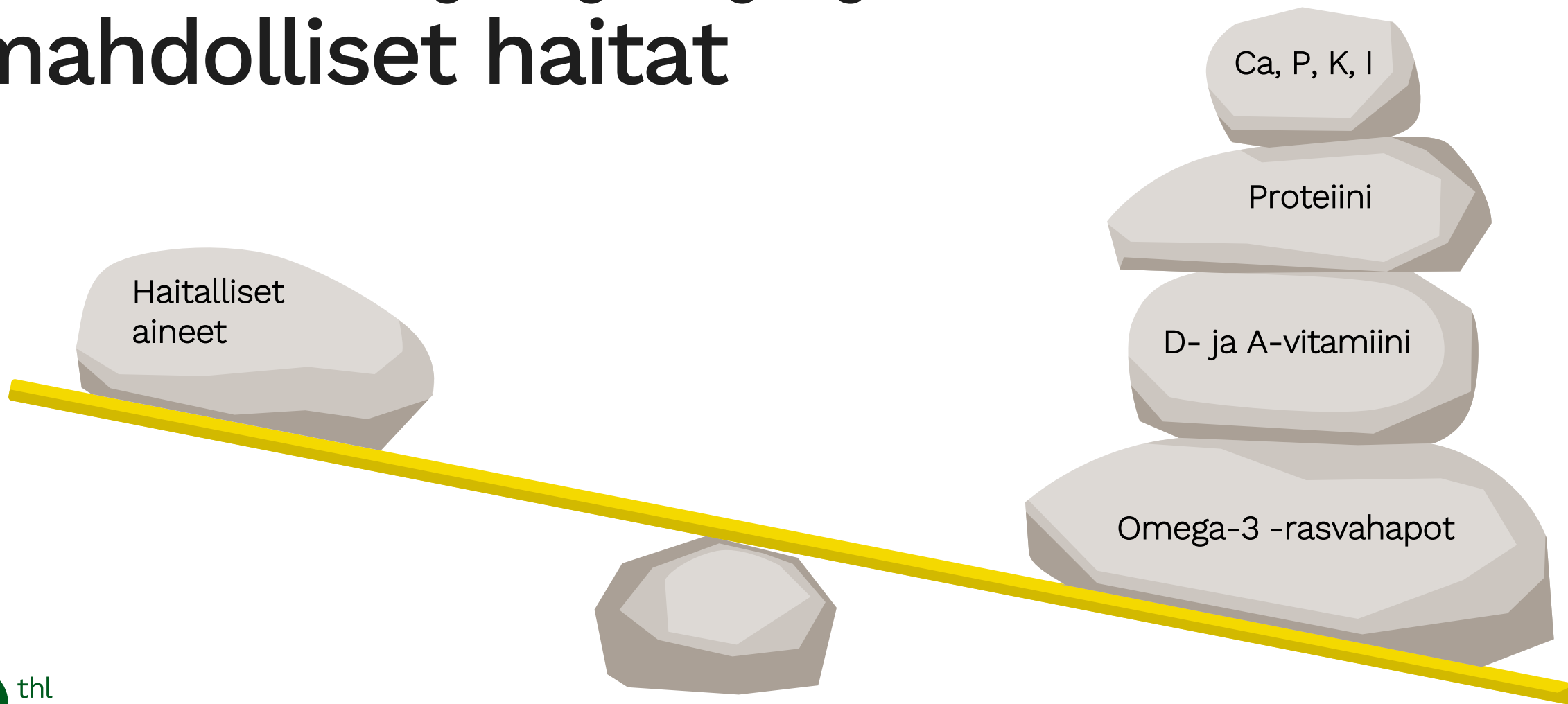


10.4.2024

Haitallisia ja hyödyllisiä aineita kotimaisessa kalassa (EU-kalat IV -hanke)



Kalan terveyshyödyt ylittävät mahdolliset haitat



Kalan turvallisen käytön ohjeet

Valtion ravitsemusneuvottelukunta:

**Kalaa on hyvä syödä ainakin
kaksi kertaa viikossa**

**Eri kalalajeja on suositeltavaa
käyttää vaihdellen**

Lapset, nuoret ja hedelmällisessä
iässä olevat:

- Isoa silakkaa, Itämeren lohta tai taimenta 1–2 kertaa kuukaudessa ja
- Haukea 1–2 kertaa kuussa

Raskaana olevat ja
imettävät: ei haukea

Sisävesikalaa päivittäin syövät: malttia
hauen, ison ahvenen, kuhan ja mateen
syöntiin

Kantojen kestävyys, hiilipyrstönjälki ja vastuullisuus

- Uhanalaisuus (mm. lohi, nieriä, taimen, siika, kampela)
- Ylikalastus (mm. tonnikala)
- Kärrääminen ulkomailta lisää hiilijalanjälkeä
- Kalan kulutusta ei tulisi lisätä tuontikaloiden avulla (ylikalastus, hiilijalanjälki, vastuullisuus)



10.4.2024



Valitse fiksusti

- Kala on lihaa terveellisempää ja sillä on pienempi hiilijalanjälki
- Kotimainen kala on monesta syystä tuontikalaa parempi vaihtoehto
- Kasvatettua kalaa ruokitaan rehulla, jonka valmistukseen käytetty kala voitaisiin käyttää myös suoraan ihmisen ravinnoksi
- Uhanalaiset ja vaarantuneet lajit tulee jättää rauhaan
- Esimerkiksi näiden käyttöä voisi lisätä huolelta:
 - Muikku
 - Ahven, kuha (varsinkin isot, puhtaat järvet)
 - Särki
 - Lahna
 - Kotimainen kasvatettu kala: kirjolohi, siika, nieriä



Kalan käytön lisääminen hyödyttää sekä terveyttä että ympäristöä

- Kalastus poistaa tehokkaasti vesistöihin joutuneita ravinteita ja vähentää rehevöitymistä
- Kasvatetun kalan rehutehokkuus on huomattavasti parempi kuin maan päällä kasvatettavien eläinten
- Kalan hiilijalanjälki on pieni verrattuna moniin muihin eläinproteiinin lähteisiin
- Kalan syöminen pidentää elinikää ja vähentää sairauksia



10.4.2024





Turvallista kalaa syö mielellään

Löydät minut LinkedInistä (Riikka Airaksinen) ja vapaamuotoisemmin TikTokista (Riiksberg)