



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

Kalaa kannattaa syödä

Johanna Suomi

Tutkimusprofessori

Riskinarvioinnin yksikkö, Ruokavirasto

Itämeri ja vastuulliset kalat

20.9.2022



Kuka olen ja mistä tulen

- Tutkimusprofessori, Ruokaviraston riskinarvioinnin yksikkö
 - Evirassa/Ruokavirastossa 2011 lähtien ruoan riskien parissa
- Elintarvikeriskinarviointi tuottaa tutkittua, riippumatonta tietoa ruokamyrkytysten ja muiden ruokaan liittyvien sairastumisten vähentämiseksi.

www.ruokavirasto.fi/riskinarviointi





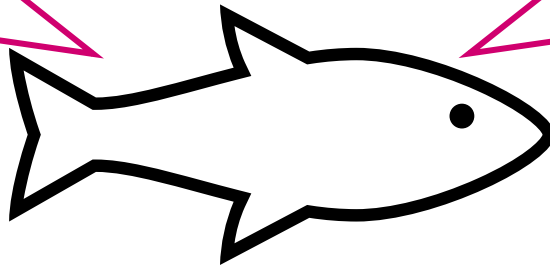
Mitä kala sisältää?

(Vaihtelevia määriä mm. kalalajista ja kalastusalueesta riippuen.)

Ympäristömyrkyjä:

Elohopeaa, dioksiineja,
PFAS-yhdisteitä, muita
orgaanisia haitta-
aineita, arseenia, ...

Hormonihäiriköt,
keskushermostoa vaurioittavat



Hyödyllisiä:

D-vitamiinia,
keskushermostolle
hyödyllisiä
rasvahappoja, ...

Keskushermostoa suojaavat,
osteoporoosia ehkäisevät

+ Huoltovarmuus, lähiruoka



Riskinarviointeja ja riski-hyötyarvioita kalasta (esimerkkejä)



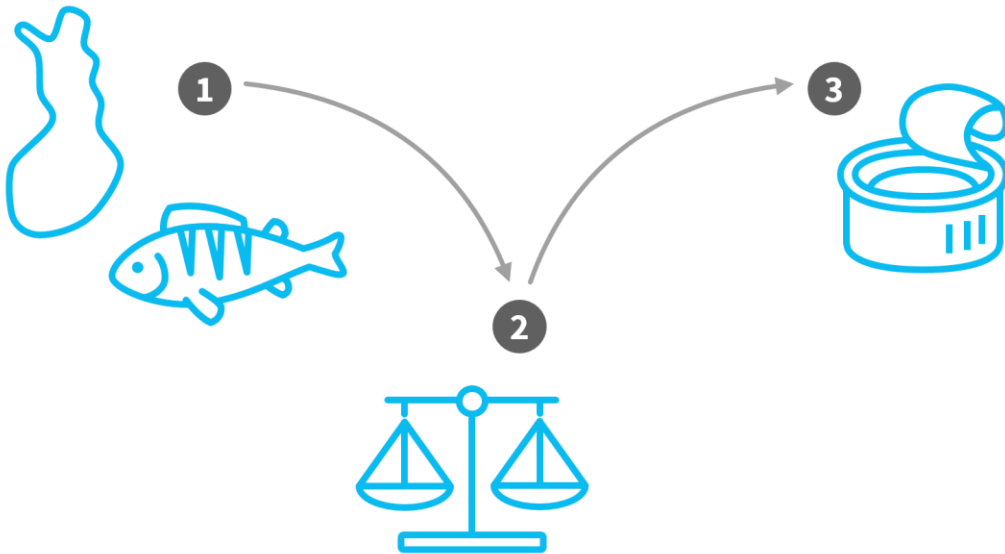
Kalasta tutkittua

- 2015: Silakan riski-hyötyarvio
= etenkin yli 50v **terveyshyödyt > haitat** (= mm. sydänkuolleisuus väheni)
- 2020: Suomalaisten aikuisten raskasmetallialtistuksen riskinarviointi
= riskiryhmän elohopea-altistuksesta **mitätön riski (v. 2012 kulutuksella)**
- 2022: Norjan VKM:n riski-hyötyarvio (VKM Report 2022: 17)
= 2-3 annoksella kalaa viikossa **hyödyt > haitat** kaikilla ikäryhmillä

Tilannepäivitys tarpeen haitta-aineissa tapahtuvien muutosten vuoksi

- Dioksiinien ja PFAS-yhdisteiden turvallisia annoskokoja tiukennettu 2018-20
- Dioksiinien määrät Itämeren kalassa vähenevät

EU-kalat IV – Turvallista kalaa syö mielellään



1. Meri- ja sisävesiympäristön sekä kalakantojen tila

2. Kalansyönnin hyötyjen ja haittojen vertailu

- Ympäristömyrkyt ja raskasmetallit
- D-vitamiini ja keskushermostolle tärkeät rasvahapot EPA ja DHA

3. Turvalliset annoskoot

Ruokavirasto • Terveystieteiden tutkimuskeskus • Luonnonvarakeskus • Suomen ympäristökeskus • #EuKalat4

VN TEAS rahoittaa. Lisätietoa:

<http://ruokavirasto.fi/EU-kalatIV>

<https://tietokayttoon.fi/-/kotimaista-kalaa-ravinnoksi-monipuolisemmin-ja-turvallisemmin-eu-kalat-iv->



”

Kannattaako kalaa syödä?

Kyllä, mutta kaikkia kalalajeja ei rajattomasti.

**Monipuolisesti ja vaihtelevasti, etenkin
lapset ja nuoret naiset!**

**Suositus 2x viikossa, riskiryhmille rajoituksia tiettyjen lajien
käytöstä → EU-kalat IV riskinarviointi päivittää tiedot
turvallisista määristä / rajoitustarpeista.**



Kiitos mielenkiinnosta!

Johanna Suomi

johanna.suomi@ruokavirasto.fi

<https://www.ruokavirasto.fi/riskinarviointi>

<http://ruokavirasto.fi/EU-kalatIV>

Riskinarviointi – riippumatonta tietoa päätöksenteon tueksi