

cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 cm

# Fisk av varierande slag två gånger i veckan



# Fisk av varierande slag två gånger i veckan



Det är bra att äta fisk minst två gånger i veckan. Statens näringsdelegation, som står bakom denna rekommendation, uppmanar oss att konsumera olika fiskarter på ett varierat sätt.

Livsmedelssäkerhetsverket Evira har beslutat om följande undantag i ovan nämnda allmänna rekommendation om intag av fisk:

- ▶ På grund av hälsofarliga miljögifter kan barn, ungdomar och personer i fertil ålder endast 1-2 gånger i månaden äta stor, över 17 cm lång strömming eller alternativt lax som fångats i Östersjön och gädda som fångats i havet eller i insjöar.
- ▶ Gravida kvinnor och ammande mödrar borde inte alls äta gädda, eftersom kvicksilver ansamlas i gädda.
- ▶ Personer som dagligen äter fisk från insjöområdena rekommenderas minska konsumtionen av också andra rovfiskar där kvicksilver ansamlas. Sådan fisk är utöver gädda också stor abborre, gös och lake.

I Eviras undantag har beaktats dioxiner, PCB-föreningar, metylkviksilver och cesium-137 som ackumuleras i fisk. Vid bedömning av exponeringen för främmande ämnen har storleken på portionen man räknat med varit 100 gram som rå vägd och filerad fisk.

**Livsmedelstillsynsmyndigheterna i din egen kommun ger mer information om mängderna kvicksilver och cesium-137 i fisk från lokala fiskevatten.**

**Fiskinformation även på: [www.evira.fi](http://www.evira.fi)**

**Livsmedelssäkerhetsverket Evira**  
Mustialagatan 3, 00790 Helsingfors  
Telefon 020 77 2003. Fax 020 77 24350  
[www.evira.fi](http://www.evira.fi)