

Lohi kohtuudella on terveellistä

(Helsingin Sanomat 22.11.2011)

”Hyvin hitaasti elimistöstä pois erittyvien aineiden päivittäisillä saantivaihteluilla ei ole merkitystä”

Pekka Jurvelin ja Pirkko-Liisa Luhta kirjoittivat (HS Mielipide 19.1.) tiukasti Itämeren lohen pyynnistä ja myynnistä. He sekoittivat kaksi eri asiaa, Itämeren lohen suojelun ja ihmisen terveyden. Lohen suojelusta voi olla kirjoittajien kanssa samaa mieltä. Se on yhteiskunnallinen kysymys, jossa punnitaan kalastajien elinkeino ja luonnonsuojelu. Se ei kuitenkaan tarvitse tuekseen terveysargumentteja.

*”On skandaali, että Suomi yrittää hakea uudelleen EU:lta poikkeuslupaa Itämeren dioksiinilohen kaupalliseen pyyntiin. Suomen on viipymättä vedettävä pois pöyristyttävä lupahakemuksensa”
(Pekka Jurvelin & Pirkko-Liisa Luhta, HS 19.1.2011)*

Terveysasiassa kirjoittajat ovat väärässä. EU ei ole asettanut turvallisuusrajoja parhaan lääketieteellisen tiedon pohjalla. Parhaan tieteellisen tiedon pohjalta on Maailman Terveysjärjestö WHO asettanut suurimmat päivittäiset dioksiinien saantirajat. Raja, jota olin myös itse asiantuntijatyöryhmässä asettamassa, on 1–4 pikogrammaa vuorokaudessa painokiloa kohti, eli aikuiselle noin 100–200 pikogrammaa vuorokaudessa.

Tämän keskimääräisen päiväannoksen ihminen voi turvallisesti saada koko elämänsä ajan; onpa siinä kymmenkertainen turvamarginaalikin. Hyvin hitaasti elimistöstä pois erittyvien aineiden päivittäisillä saantivaihteluilla ei ole merkitystä, vaan ratkaisevaa on pitkäaikainen keskimääräinen saanti. Riskiryhmä on hedelmällisessä iässä olevat naiset, ja raja on asetettu niin, että ensimmäiseen raskauteen mennessä elimistön dioksiini-kuorma ei ole noussut liian suureksi syntyvän lapsen kannalta.

Elintarvikkeiden maksimipitoisuudet EU on sitten asettanut lähinnä ’niin alas kuin kohtuudella mahdollista’ -periaatteen mukaisesti. Siksi rajat ovat eri elintarvikkeille erilaiset, vaikka riski sianlihaa syödessä ei tule erilaiseksi kuin kalaa syödessä. Rajoissa on siis tietty ”poliittinen tarveharkinta” mukana. Jos lohi olisi ison EU-maan kuten Italian tai Ranskan tärkeä elintarvike, kalan raja ei taatusti olisi siinä, missä se nyt on. Joka tapauksessa kalan terveyshyödyt ovat paljon suuremmat kuin pessimistisestikään arvioidut dioksiinin haitat.

Mitä tulee Saksan kohuun, todetut ylitykset nykyisistä maksimiarvoista olisivat parikymmentä vuotta sitten olleet tavanomaisia pitoisuuksia rehuissa ja elintarvikkeissa. Dioksiinipitoisuuksissa on päästy paljon alaspäin. Ei pidä vaatia nollatoleranssia silloin, kun ei ole edes selvää, että nykyisen saannin edelleen alentaminen edistäisi terveyttä.

Vihannesten ja hedelmien flavonoidit aktivoivat täsmälleen samaa AH-reseptoria kuin dioksiinitkin, nykytasolla sitä enemmän. Niiden väitetään estävän syöpää ja olevan muutenkin terveellisiä. Miksi vähemmän vaikuttava pieni määrä dioksiinia olisi vaarallista? Iso määrä taatusti olisi.

Jouko Tuomisto, ympäristöterveyden emeritusprofessori, Kuopio