

Syö rauhassa

(Katarina Malmberg, Hyvä Terveys marrask. 2006)

Kohu ruoan myrkyistä pelästytti. Grillimakkarasta ja silakasta löytyi myrkyllisiä kemikaaleja. Professori Jouko Tuomisto haluaa rauhoittaa meitä.

Uskaltaako vaikkapa makkaraa tai silakkaa syödä?

Jatkuvaa makkaroiden tai hampurilaisten syöntiä ei voi suositella, mutta pari kertaa kuussa on taa-tusti haitatonta. Makkarassa pahinta on eläinrasva, suola sekä nitraatit ja nitriitit. Silakan suurin ongelma on dioksiinit, mutta siinä on vastapainoksi runsaasti sydäntä ja verisuonia suojaavia kala-öljyjä. Kalaa suositellaan ainakin kaksi kertaa viikossa, mutta kalalajeja vaihdellen.

Missä ruoissa on eniten ja missä vähiten elimistöön kertyviä kemikaaleja?

Eri ruoissa on eri kemikaaleja, eikä yleispätevää listaa voi tehdä. Hirven maksassa ja munuaisissa on runsaasti kadmiumia. Silakassa on dioksiinia. Vedessä on joillakin paikkakunnilla arseenia, uraania tai fluoridia, jotka siirtyvät veden mukana myös elintarvikkeisiin. Punajuuressa on runsaasti nitraatteja.

Mitä elimistöön kertyviä keinotekoisia kemikaaleja ruoastamme löytyy?

Kemikaalien lukumäärä riippuu ainoastaan analyysin herkkyudesta. Mitä parempi kemisti ja mitä paremmat laitteet, sitä enemmän niitä löytyy. Yleisessä käytössä on muutamia kymmeniä tuhansia kemikaaleja. Jyväskylän yliopiston entinen kemian professori **Jaakko Paasivirta** tapasi sanoa, että puolukoista on helppo mitata, mitä hyttysöljyä puolukoiden poimija on käyttänyt.

Miten ympäristömyrkyt vaikuttavat terveyteemme?

PCB ja DDT varastoituvat rasvaan. Niiden pitoisuudet ovat pienentyneet murto-osaan viimeisen 30 vuoden aikana, ja kiistellään, vaikuttavatko ne nykypitoisuuksina terveyteemme mitenkään. Sata tai tuhat kertaa suuremmat määrät aiheuttavat muun muassa sikiövaurioita, kehityshäiriöitä hermostossa, hampaissa, sukupuolielimissä ja ihossa.

Miten keinotekoiset kemikaalit päätyvät ravintoomme?

Esimerkiksi rasvaliukoiset kemikaalit kertyvät ensin vesistöjen pieneliöstöön, niistä kaloihin, hylkeisiin ja lintuihin. Tässä kiertokulussa myrkkymäärä kasvaa jokaisessa vaiheessa. Yleissääntö on se, että jos aine ei hajoa tai erity helposti, se kertyy vuosien mittaan elimistöön.

Miten näitä haitallisia myrkyjä voi välttää?

Suurin osa vältetään jo viranomaisten valvonnan ansiosta, eli ruoka on puhdasta. Itse voi välttää haittoja syömällä monipuolista ravintoa, niin ettei minkään elintarvikkeen tyypillisiä kemikaaleja saada runsaasti. Jos haluaa välttää mahdollisimman paljon vaikkapa lisäaineita, on parasta valmistaa itse ruokansa tuoreista raaka-aineista ja välttää erityisesti pitkälle jalostettuja tuotteita, kuten makeisia, virvoitusjuomia, olutta, makkaraa, säilykkeitä ja eineksiä. Luomu auttaa joissakin asioissa mutta ei kaikissa, esimerkiksi luomukananmunissa voi olla enemmän dioksiineja kuin tavallisissa, koska luomukanat keräävät ruokaa ulkona. Tontin maaperää ei valvota kuten rehua.

Saavatko nykylapset enemmän myrkkyjä ruoasta kuin aiemmat sukupolvet?

Nykylapset ovat paljon suojatumpia kuin aikaisemmat sukupolvet. Mittausmenetelmät ovat parantuneet ja ympäristön kemikaaleja pystytään seuraamaan. Tämän paremman tiedon monet ovat kokeneet uhkana, mutta vaara ei tietenkään suurene sillä, että siitä tiedetään. Päinvastoin nyt on mahdollista välttää monia vaaroja.