

# Alumiinikattilat, vanhat astiat ja innovatiivinen ruoanvalmistus

Marjasadon aikaan säilötään mehuja ja valmistetaan hilloja. Ei kuitenkaan astioissa, jotka on valmistettu alumiinista. Suosittelemme, ettei alumiinikattiloita ja -mehustimia kuten vanhoja "mehumaijoja" käytetä happamien ruokien, esimerkiksi marjapohjaisten jälkiruokien ja -kiisseliä sekä marjapohjaisten puurojen valmistamiseen tai hillon keittämiseen.

Elintarvikkeiden sisältämän alumiinin turvallisuudesta on valmistunut vastikään Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA:n tutkijoiden lausunto, jonka perusteella on alennettu siedettävän viikkosaannin tasoa yhteen milligrammaan painokiloa kohti.<sup>1)</sup>

Tärkein alumiinialtistuksen lähde on ruokavalio. Elintarvikkeiden sisältämä alumiini on peräisin luonnosta, alumiinia sisältävistä lisäaineista sekä elintarvikkeen kanssa kosketuksissa olevista materiaaleista, kuten kattiloista, pannuista ja alumiinifoliosta.

Ruokavaliossa alumiinin saantiin vaikuttavat eniten viljat ja viljatuotteet (kuten leivät, kakut, keksit ja piirakat), vihannekset (kuten sienet, pinaatti, retiisi ja lehtisalaatti), juomat (kuten tee ja kaakao) ja jotkut soijapohjaiset äidinmaidonkorvikkeet. Juomavesi ei ole merkittävä alumiinin lähde. Erilaiset lääkkeet ja alumiiniyhdisteitä sisältävät kuluttajatuotteet voivat lisätä alumiinin saantia.

Alumiini on todettu hermomyrkylliseksi dialyysipotilaille, jotka altistuvat kroonisesti suurille alumiinipitoisuuksille. Alumiinilla on myös epäilty olevan yhteys Alzheimerin tautiin ja muihin ihmisten hermostoa rappeuttaviin degeneratiivisiin tauteihin.

<sup>1)</sup> EFSA:n tutkijat ovat arvioineet eri elintarvikkeiden sisältämän alumiinin turvallisuutta ja määrittäneet alumiinin siedettäväksi viikkosaanniksi (Tolerable Weekly Intake TWI) 1 milligrammaa (mg) alumiinia painokiloa kohti. AFC-lautakunnan asiantuntijoiden arvion mukaan alumiinin saanti voi ylittää TWI:n huomattavalla osalla Euroopan väestöä.

## Varo uusia "inno" -menetelmiä ruoanvalmistuksessa

Kesäkokille esitellään ja on tarjolla mitä erilaisimpia "innokokin" valmistusmenetelmiä, joissa käytetään epätavallisia välineitä esim. metallitölkkejä.

Metallitölkkien ja muiden elintarvikepakkausten tavanomaisesta poikkeavassa käytössä piilee omat vaaransa. Niistä saattaa siirtyä ruokaan vieraita aineita, jotka voivat olla terveydelle haitallisia. Vieraiden aineiden saannin välttämiseksi kannattaa kaihtaa outoja ruoanvalmistusmenetelmiä ja jättää ne kokeilematta.

## Vanhat, kuluneet ja säröiset astiat eivät sovi jokapäiväiseen käyttöön

Kotiin ja kesämökille on saattanut kertyä vanhoja astioita, joiden käytön turvallisuudesta ei ole takeita. On turvallisinta jättää vanhat kolhon näköiset keramiikkakolpakot sekä kuluneet, säröiset ja kolhiintuneet astiat käyttämättä tai käyttää vanhoja astioita vain satunnaisesti.

Myös uudempien esineiden osalta kannattaa arvioida, soveltuvatko ne ollenkaan elintarvikekäyttöön. Etenkin matkamuiistona tuoduista keramiikkakannuista ja mukeista saattaa liueta lyijyä. Ne tulee pitää vain koriste-esineinä. Pinnoittamattomissa alumiinisissa kattiloissa ei sovi valmistaa happamia ruokia, sillä hapan neste liuottaa kattilasta alumiinia ruokaan.

### Lisätieto:

- [www.evira.fi](http://www.evira.fi) > Elintarvikkeet > Elintarviketietoa > Lisäaineet > Alumiinia sisältävät lisäaineet
- EFSA: [http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa\\_locale-1178620753812\\_1178720563452.htm](http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753812_1178720563452.htm)