

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

# Kalaa vaihdellen kaksi kertaa viikossa



# Kalaa vaihdellen kaksi kertaa viikossa



Kalaa on hyvä syödä ainakin kaksi kertaa viikossa. Suosituksen antanut Valtion ravitsemusneuvottelukunta kehottaa käyttämään eri kalalajeja vaihdellen.

Edellä olevaan yleiseen kalan syöntisuositukseen Elintarviketurvallisuusvirasto Evira on antanut seuraavat poikkeukset:

- ▶ Terveydelle haitallisten ympäristömyrkköjen vuoksi lapset, nuoret ja hedelmällisessä iässä olevat voivat syödä vain 1–2 kertaa kuukaudessa isoä, yli 17 cm:n silakkaa tai vaihtoehtoisesti Itämerestä pyydettyä lohta sekä merestä ja järvestä pyydettyä haukea.
- ▶ Raskaana olevien ja imettävien äitien ei pitäisi syödä haukea ollenkaan, koska se kerää elohopeaa.
- ▶ Sisävesialueiden kalaa päivittäin syöviä suositellaan vähentämään muidenkin elohopeaa keräävien petokalojen käyttöä. Näitä kaloja ovat hauen lisäksi isot ahvenet, kuhat ja mateet.

Eviran poikkeuksessa on otettu huomioon kalaan kertyneet dioksiinit, PCB-yhdisteet, metyylielohopea ja cesium-137. Vierasainealtistuksen arvioinnissa kalan annoskokona on käytetty 100 grammaa raakana punnittua ja fileoitua kalaa.

Lisätietoa kalasta ja kalavesien kalojen elohopea- ja cesium-137:n määristä voit kysyä oman kuntasi elintarvikevalvontaviranomaisilta.  
Kalatietoa myös: [www.evira.fi](http://www.evira.fi)

**Elintarviketurvallisuusvirasto Evira**  
Mustialankatu 3, 00790 Helsinki  
Puhelin 020 77 2003. Faksi 020 77 24350  
[www.evira.fi](http://www.evira.fi)