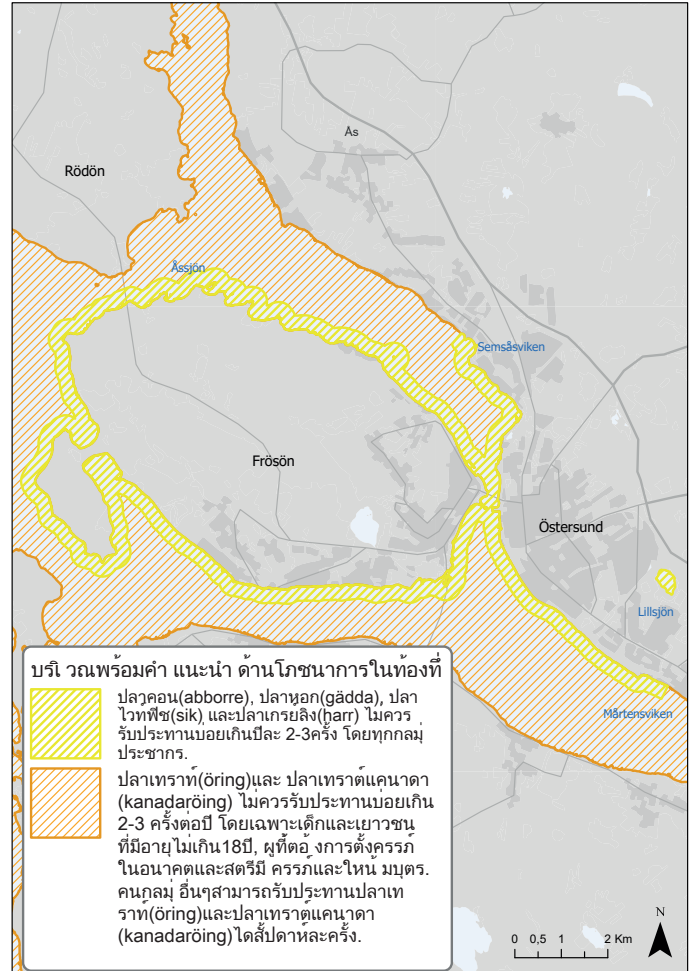
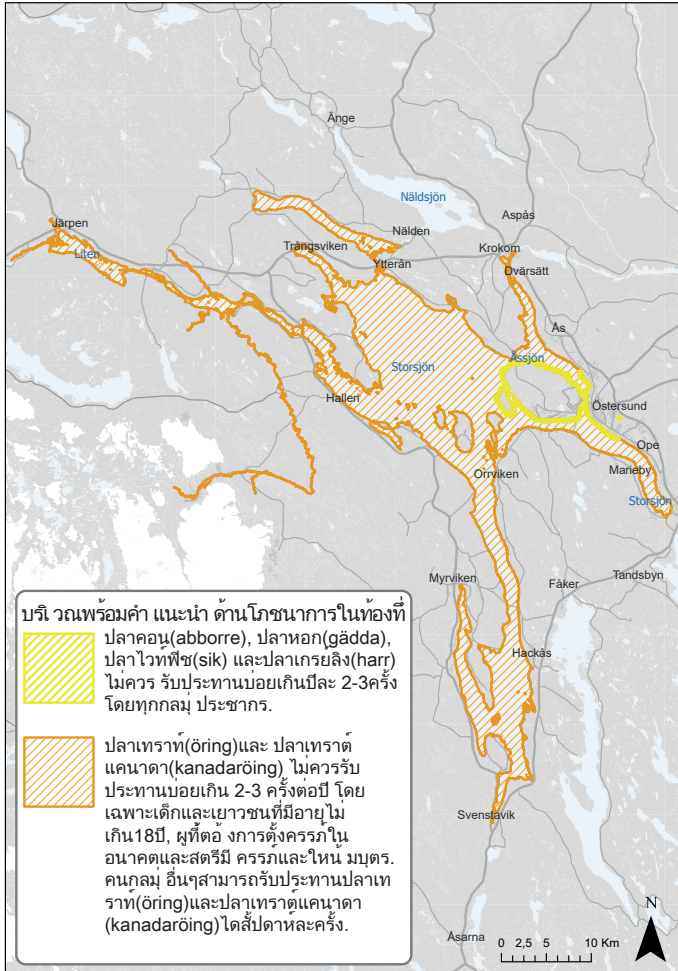


คำแนะนำด้านโภชนาการในท้องนี้ สำหรับ ผู้ที่จับปลาในทะเลสาบ Storsjön และบางส่วนของแม่น้ำ อนิ ดาลที่เป็นแควรวมถึง ทะเลสาบ Lillsjön



เนื่องจากระดับสารพิษที่มีต่อสิ่งแวดล้อม PFAS, PCB, ไอโดกซินและสารปรอท ที่มีในปริมาณสูงขึ้น คำแนะนำด้านโภชนาการจึงได้เกิดขึ้นมาสำหรับผู้ที่ยังจับปลาในทะเลสาบ Storsjön และบางส่วนของแม่น้ำ อนิ ดาลที่เป็นแควรวมไปถึงทะเลสาบ Lillsjön

*ขอข้อมูลเพิ่มเติมสามารถหาได้ทางแผ่นข้อมูลด้านหลังและในหน้าของคณะกรรมการเขตในสารพิษต่อสภาพแวดล้อมในปลา:



www.lansstyrelsen.se/jamtland/miljogifterifisk

ปลาจุ่ม นวนเท่าไรที่เราสามารถรับประทานในแต่ละครั้ง ?

สิ่งที่สำคัญคือจะต้อ งไม่รับประทานปลาครั้งละมากๆ แต่จะต้อ งพยายามรับประทานปลาในห นือ ยลงในชว ง ที่มีสารปนเปื้อนอย ู่ในระดับสูง และนี่เป็นเหตุผลที่แนะนำ ให้ทำ ตามคำแนะนำ .

มนุษย์และสัตว์สามารถดื่มน้ำ และอาบน้ำ ในบริเวณดังกล่าวได้ไหม?

ใช่, ความเสี่ยงเกี่ยวกับสารพิษต่อสิ่งแวดล้อม เหล่านี้เกิดขึ้นเป็นหลัก หากคนรับประทานอาหารที่มีสาร พิษปนเปื้อนมากๆ ในระยะเวลาสั้นๆ. สารปรอท, ไอโอดอกซิน และ PCB ไม่บอ ยนักที่สามารถวัดปริมาณได้ ในน้ำ เพราะว่าสารพวกนี้บอ ยครั้งจะติดอยู่กับสิ่งที่ยอ ู่ ดพื้นน้ำ และปลาที่เราจับขึ้นมา.

PFAS บอ ยครั้งที่เราสามารถวัดปริมาณได้ในน้ำ แต่ความเสี่ยงจะเกิดขึ้นเฉพาะเวลาที่คณ ดื่มน้ำ ที่มี ปริมาณสารปนเปื้อ นสูง ในระยะเวลาสั้นๆ ผลตรวจตัวอย่างน้ำ ดิมของทางเทศบาล ไม่แสดงผล PFAS หรือพบในปริมาณที่นอ ยและต่ำ กวาชอ ก่าหนดที่ทางสำ นักงานโภชนาการของสวีเดนมีคำแนะนำ ในมาตรการต่างๆ.

การที่คนหรือสัตว์ดื่มน้ำ ที่มี ความเข้มข้น ของสารปนเปื้อนสูง เป็นบางครั้งบางคราวนั้นหรืออาบน้ำ ไม่ถือ เป็นอันตราย.

ฉนั ควรกังวลไหมหากฉนั รับประทานปลาเป็นจำนวนมากจากพื้นที่บริเวณนี้?

ไม่, คณ ไม่จ่า เป็นต้อ งกังวล แต่อย่างไรก็ตามในอนาคตก็อย ่ารับประทานปลาชนิดนี้บอ ยจนเกินไป ก็จะทำ ให้คณลดความเสี่ยงของการสะสมสารเหล่านี้ในร่างกายในระยะยาวลดลง.

เบื้องหลัง

การตรวจสอบสารพิษต่อสิ่งแวดล้อม ในปลา รวมถึงในทะเลสาบ Storsjön ชว งปี 2021-2022 ได้ แสดง ให้เห็นว่ เฉพาะบางบริเวณเท่านั้น ที่มีระดับของสารพิษต่อสิ่งแวดล้อม PFAS, PCB, ไอโอดอกซิน ใน ระดับสูงขึ้น และบางส่วนเป็นสารปรอท. ดั่งนั้นเทศบาล(Kommunerna)รอบๆทะเลสาบ Störsjön จึงได้ ผลสรุปเกี่ยวกับคำแนะนำ ของการบริโภคปลาในทอ งที่คำแนะนำ ดำ นโภชนาการได้รับการพัฒนา โดยได้ รับการสนับสนุนจากสำ นักงานโภชนาการแห่งสวีเดน(Livsmedelsverkets)และการปรึกษาหารือกับคณะ กรรมการบริหารเขต(Länsstyrelsen)ของเขต Jämtland.

คำแนะนำ ดำ นโภชนาการที่ใช่กับปลาคอน(abborre), ปลาหอก(gädda), ปลาไวทพิช(sik) และปลาเกรยลิ่ง(harr) ในบางบริเวณของทะเลสาบ Storsjön เนื่องมาจากระดับ PFAS ที่สูงขึ้น คำ แนะนำ ได้รับการ แพรขยายออกไป นับตั้งแต่มีการออกบทสรุปครั้งแรกในเดือนมีนาคม 2021 โดยจะใช่เฉพาะกับปลาคอน (abborre)และปลาหอก(gädda)ในเขตรอบๆ Frösön และ Lillsjön เท่านั้น.

คำแนะนำ ดำ นโภชนาการสำ หรับปลาเทราต์(öring)และปลาเทราต์แคนาดา(kanadaröing)ได้รับการ จัดการขึ้นมาเนื่องมาจากระดับของไอโอดอกซินและ PCBs มีปริมาณสูงขึ้น แต่ในพื้นที่ที่เกี่ยวข้องก็ไม่มีสาร ปรอทในระดับหนึ่งด้วย. คำ แนะนำ ดำ นโภชนาการนี้ก็จะเหมือนกับคำแนะนำ ดำ นโภชนาการระดับชาติ สำ หรับปลาแซลมอลตามธรรมชาติ(vildlax) และปลาเทราต์(öring)ในทะเลบอลติก(Östersjön) อ่าวบอ ทเนีย(Bottniska viken), แวนเนิร์น(Vänern), แวตเติร์น(Vättern)และแม่น้ำ ที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากระดับ สารพิษต่อสิ่งแวดล้อม มีที่วัดได้ ย ู่ ในระดับเดียวกัน.

คำแนะนำ เป็นเพียงชั่วคราว

คำแนะนำ ดำ นโภชนาการเป็นเพียงชั่วคราว เนื่องจากมีการดำ เนินงานอย ู่แล้ว ในสหภาพยุโรป ในการ ตรวจสอบประโยชน์และความเสี่ยงของการรับประทานปลา งานนี้คาดว่าจะแล้ว เสร็จในปี 2025 และจะ ส่งผลอย่างไรต้อ วิธีที่สำ นักงานโภชนาการของสวีเดน(Livsmedelsverket)และหน่วยงานอื่น ๆ ในการจะ พิจารณาระดับสารพิษต่อสิ่งแวดล้อม ในปลาในสวีเดน. นอกจากนี้การตรวจสอบในอนาคตที่สามารถเป็นไปได้อาจจะแสดงผลลัพท์แบบอื่น ๆ ซึ่งนั้นก็หมายความว่าบางที่จ่า เป็นต้อ งเปลี่ยนคำแนะนำ ใหม่.

PFAS, ไอโอดอกซิน, PCB และสารปรอทคืออะไร

PFAS คือสารที่มีฟลูออรีนสูงและเป็นชื่อรวมของกลุ่ม สารที่ผลิตสังเคราะห์ จำนวนหลายพันชนิด ไอโอดอกซินเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจในระหว่างการผลิตที่ไม่สมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น ของเสียบก่อนหน้า นี้PCB เคยถูกใช้ใ นวัสดุหลายประเภทเช่น น้ำ มันและสารเคมีเคลือบหลุมร่องฟัน สารปรอทเป็นธาตุธรรมชาติที่สามารถปล่อยออกมาได้จาก สถานที่ของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน

สิ่งที่สารพิษต่อสิ่งแวดล้อม เหล่านี้มีเหมือนกันก็คือ สามารถแพร่กระจายทางอากาศได้ใน ระยะทางไกล ทั้งจากการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในสวีเดนและจากต่างประเทศ ธุรกิจและอุตสาหกรรมในทอ งที่บางแห่ง ก็สามารถมีส่วนได้ ชนกัน.

สารเหล่านี้ย่อยสลายได้ยากมากสำ หรับมนุษย์และสิ่งแวดล้อม พวกมันสะสมอยู่ส่วนมากในปลา สำ หรับ ไอโอดอกซินและP-CB จะอย ู่ นปลาจ่า พวกที่มีไขมัน และสารปรอทนี้สำ คัญอย ู่ นปลานักล่าที่มีขนาดใหญ่ สารดังกล่าวอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคณ ได้หลายวิธีหากคณรับประทานเขา ไปในปริมาณมากและ เป็นเวลานาน.

เหตุใดคำแนะนำ สำ หรับ ปลาคอน(abborre), ปลาหอก(gädda), ปลาเกรยลิ่ง(harr)และ ปลาไวทพิช(sik) ถึง มีการจ่า กัด พื้นที่เฉพาะบางส่วนของทะเลสาบเท่านั้น ?

เหนือสิ่งอื่นใดปลาคอน(abborre)รวมถึงปลาหอก(gädda),ปลาไวทพิช(sik)และปลาเกรยลิ่ง(harr) เป็น ปลาสายพันธุ์ที่มักพบมากในบริเวณไกล ชายหาด และพวกมันมักจะอาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่เดิมๆซึ่งเป็น ส่วนใหญ่ในการใช้ชีวิตของพวกมัน ซึ่งนั่นหมายความว่าพวกมันได้รับสาร PFAS จากอาหารที่มีอย ู่ ใน พื้นที่นั้นและสะสมสาร PFAS ไว้ ในร่างกาย.

นอกจากนี้ยังมีแนวปฏิบัติ ด้านโภชนาการในระดับชาติสำ หรับ ปลาในทะเลสาบด้วย

สำ นักงานดำ นโภชนาการของสวีเดนได้ห ยิบยกคำแนะนำ ดำ นโภชนาการสำ หรับปลาในทะเลสาบทั่ว ประเทศสวีเดนเนื่องจากปลาในน้ำ ของสวีเดนมีระดับของสารปรอทสูงขึ้น คำ แนะนำ นี้ นำ มาใช่ด ้วยกับปลาคอน(abborre), ปลาหอก(gädda)และปลาเทท(lake)

คำแนะนำ คือ:

- ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์และให้ น มบุตรหรือวางแผนที่จะมีลูก ไม่ควรรับประทานปลาคอน(abborre),ปลาหอก(gädda)และปลาเทท(lake)บอ ยกว่า 2-3 ครั้งต้อ ปี.
- คนอื่น ๆ ไม่ควรรับประทานปลาคอน(abborre),ปลาหอก(gädda)และปลาเทท(lake)บอ ยกว่า สัปดาห์ละครั้ง

ข้อมูลเพิ่มเติม

ขอ มูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจสอบและสารพิษต่อสิ่งแวดล้อม ในปลาในพื้นที่อื่นไปของคณ ดัสามารถ ดูได้ที่: www.lansstyrelsen.se/jamtland/miljogifterifisk