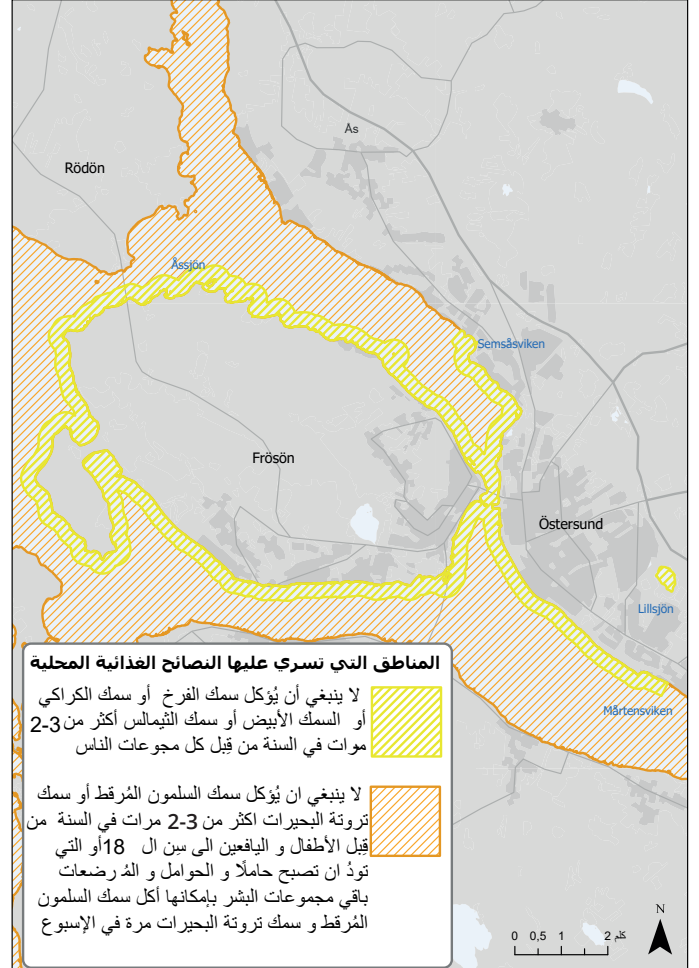
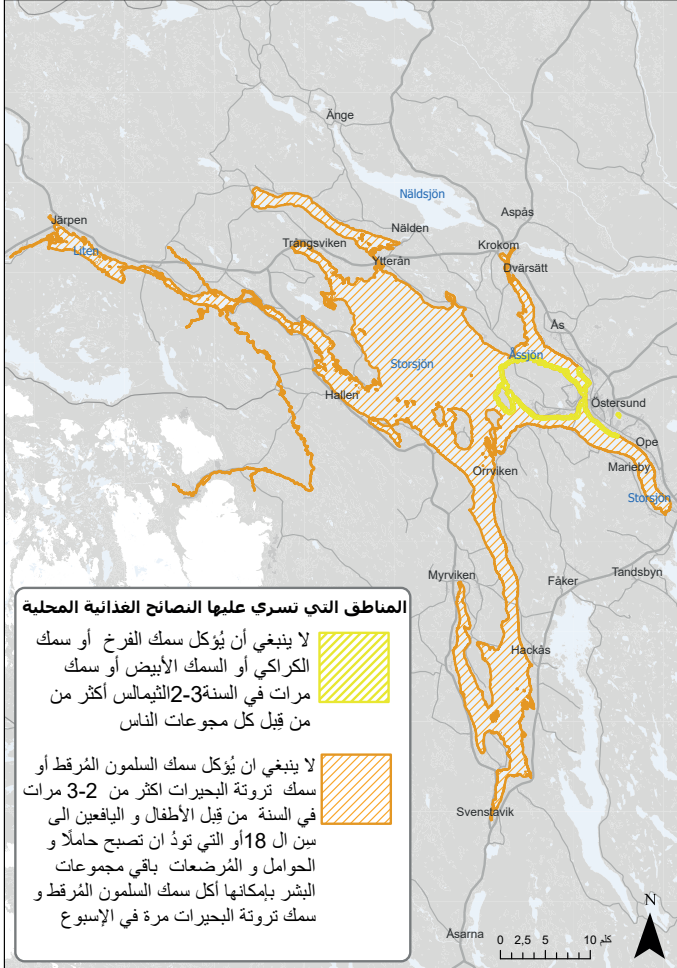


النصائح الغذائية المحلية المتعلقة بأكل الأسماك

- التي يتم اصطيادها في Storsjön وأجزاء من Indalsälven مع روافده بالإضافة الى Lillsjön



المزيد من المعلومات يمكن العثور عليها في الصفحة الخلفية من صحيفة المعلومات هذه و أيضاً على صفحة المجلس الإداري للمحافظة السموم البيئية في الأسماك



www.lansstyrelsen.se/jamtland/miljogifterifisk

نظراً لارتفاع مستويات السُموم البيئية من حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك (PFAS) و مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCB) و الديوكسينات و الزئبق فقد تم وضع النصائح الغذائية المتعلقة بالأسماك المصطادة في Storsjön و أجزاء من Indalsälven مع روافده بالإضافة الى Lillsjön

النصائح الغذائية مؤقتة

ما هي كمية الأسماك التي يمكنني تناولها في كل مرة؟
الشيء المهم هو ليس كمية الأسماك التي تتناولها في كل مرة، ولكن أن تحاول تناول كميات أقل من الأسماك ذات المستويات العالية على المدى الطويل. لذلك اتبع النصائح الموصى بها.

هل يمكن للبشر والحيوانات الشرب من الماء والسباحة في هذه المناطق؟

نعم. تنشأ مخاطر هذه السموم البيئية في المقام الأول إذا كنت تأكل لأطعمة ذات المستويات العالية لفترة طويلة. من النادر إمكانية قياس الزئبق والديوكسين وثنائي الفينيل متعدد الكلور BCP في الماء لأنها مواد تلتصق عادةً بالمواد الموجودة في القاع أو يتم امتصاصها من ناحية أخرى، يمكن أيضاً قياس حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك في الماء، ولكنه يمثل خطراً فقط إذا كنت تشرب الماء بمستويات مرتفعة لفترة طويلة. لا تظهر عينات مياه شرب البلدية أي حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك PFAS على الإطلاق، أو يتم العثور عليه بمستويات منخفضة جداً أقل بكثير من الحد عندما توصي وكالة الغذاء الوطنية باتخاذ تدابير.

حقيقة أن الناس أو الحيوانات يشربون الماء بمستويات عالية مؤقتاً أو يستحمون لا يعتبر خطيراً.

هل يجب أن أقلق إذا كنت قد أكلت الكثير من الأسماك من هذه المناطق؟

لا، لا داعي للقلق. ومع ذلك، في المستقبل من الجيد عدم تناول هذه الأسماك بتكرار. هذا يقلل من خطر تراكم هذه المواد في الجسم على المدى الطويل

خلفية

لقد أظهرت الدراسات التي أجريت على السموم البيئية في الأسماك، ولا سيما في بحيرة Storsjön، خلال الفترة 2021-2022 مستويات مرتفعة محلياً من السموم البيئية من حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك PFAS ومركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور والديوكسينات والزئبق. لذلك، قررت البلديات المحيطة بـ öjsrots النصائح الغذائية المحلية المتعلقة بأكل الأسماك. تم وضع النصائح الغذائية بدعم من الوكالة الوطنية للأغذية وبالتشاور مع المجلس الإداري لمقاطعة Jämtlands län

توجد النصائح الغذائية التي تسري على سمك الفرخ وسمك الكراكي وسمك الأبيض وسمك التيمالس في أجزاء معينة من بحيرة Storsjön بسبب ارتفاع مستويات حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك PFAS. تم توسيع النصائح منذ أن تم تقريرها لأول مرة في آذار/مارس 2021، عندما تم سريانها فقط على سمك الفرخ وسمك الكراكي حول Frösön وفي Lillsjön.

وقد وضعت النصائح الغذائية بشأن سمك السلمون المرقط وسمك تروطة البحيرات خصوصاً بسبب ارتفاع مستويات الديوكسينات ومركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور، ولكن إلى حد ما أيضاً الزئبق في بعض المناطق. النصيحة الغذائية هي نفس النصيحة الغذائية الوطنية لسمك السلمون البري والسلمون المرقط في بحر البلطيق وخليج بوتنيا وبحيرة فانيرن Vänern وبحيرة فاترن Vättern والأنهار التابعة لها، لأن المستويات المقاسة من السموم البيئية بنفس المستوى.

لمزيد من المعلومات

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول البحوث والسموم البيئية في الأسماك في أنحاء المقاطعة على www.lansstyrelsen.se/jamtland/miljogifterifisk

النصائح الغذائية مؤقتة، حيث يجري العمل داخل الاتحاد الأوروبي للتحقيق في فوائد ومخاطر تناول الأسماك المتوقعة أن يكتمل هذا العمل في عام 2025 وقد يؤثر بعد ذلك على كيفية رؤية الوكالة الوطنية للأغذية والسلطات الأخرى لمستويات السموم البيئية في الأسماك في السويد. بالإضافة إلى ذلك، قد تكشف أي دراسات مستقبلية عن نتائج أخرى، مما يجعل من الضروري تغيير النصائح

ما هو حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك وثنائي الفينيل متعدد الكلور والزئبق؟

حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك هو اسم جماعي لمجموعة من الأيونات المنتجة صناعياً. يتشكل ثنائي الفينيل متعدد الكلور عن غير قصد أثناء الحرق غير الكامل، على سبيل المثال عن طريق النفايات. قد سبق استخدام مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور في مواد مختلفة، مثل الزيوت ومانعات التسرب. الزئبق عنصر طبيعي يمكن إطلاقه من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة

القاسم المشترك بين هذه السموم البيئية هو أنها يمكن أن تنتشر لمسافات طويلة عن طريق الهواء سواء من الانبعاثات في السويد أو في الخارج. يمكن لبعض الشركات والصناعات المحلية المساهمة أيضاً

من الصعب جداً على البشر والبيئة تحليل هذه المواد. تتراكم بشكل رئيسي في الأسماك، بالنسبة للديوكسين ومركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور يسري الأمر على الأسماك الزيتية والزئبق على الأسماك المقترسة الأكبر حجماً. يمكن أن تكون هذه المواد خطيرة بأشكال مختلفة على صحتك إذا تناولتها بمستويات عالية لفترة طويلة

لماذا تسري النصائح متعلقاً بسمك الفرخ وسمك الكراكي وسمك الأبيض وسمك التيمالس فقط في أجزاء محدودة من البحيرة؟

سمك الفرخ على وجه الخصوص ولكن أيضاً سمك الكراكي وسمك الأبيض وسمك التيمالس هي أنواع أسماك غالباً ما توجد بالقرب من الشواطئ، كما أنها تعيش معظم حياتها في نفس المنطقة. مما يؤدي إلى أنها تتناول مواد حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك عبر الطعام الموجود في المنطقة وتخزن حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك في الجسم

هناك أيضاً نصائح غذائية وطنية لأسماك المياه العذبة

طورت وكالة الغذاء الوطنية السويدية نصائح غذائية لأسماك المياه العذبة في جميع أنحاء السويد نظراً لحقيقة أن الأسماك في المياه السويدية تحتوي على مستويات مرتفعة من الزئبق. تتعلق هذه النصائح بالعديد من أنواع الأسماك من بينها، سمك الفرخ وسمك الكراكي وسمك البربوط

النصائح هي كما يلي

- يجب على النساء الحوامل أو المرضعات أو اللواتي يخططن لإنجاب أطفال عدم تناول سمك الفرخ وسمك الكراكي وسمك البربوط أكثر من 2-3 مرات في السنة
- يجب على الآخرين عدم تناول ناول سمك الفرخ وسمك الكراكي وسمك البربوط أكثر من مرة واحدة في الأسبوع