



Центар за истражување и информирање за
животната средина

КОНЗУМИРАЊЕ НА РИБА



Декември, 2010

Што знаеме за изложеноста на жива и конзумирање на риба?

Некаде помеѓу три и петнаесет милиони луѓе во Европа имаат ниво на жива околу дозволената горна граница, а дел од луѓето имаат десет пати поголемо количество. При ова ниво се појавуваат јасни знаци на пореметување на нервниот систем.

Јадење на загадена риба е голем извор на изложеност на луѓето на метилжива. Како најосетливи на ова соединение од популацијата може да се издвојат фетусите, доенчињата, како и малите деца. Според тоа, конзумирањето на риба од страна на бремени жени и мали деца може да биде загрижувачко поради можноста за изложеност на жива. Метилживата, органско соединение, е најтоксичната форма на жива на која луѓето се најчесто изложени. Метилжива се акумулира во големите риби кои се хранат со помали риби и содржат многу повисоко ниво од непредаторски риби.

Јадењето загадена риба е главниот извор на изложување на луѓето на метилжива. Се додека не се намали загаденоста од жива, најосетливите групи од населението најдобро можат да си го заштитат здравјето со избегнување на одредени видови риба и јадење на други видови на риба наместо нив.

Наместо да се проценува изложеноста на жива, земји членки на ЕУ поднесуваат податоци за конзумирање на риба до Европскиот Завод за Безбедност на Храна. Меѓутоа недостасуваат многу информации. За подобра претстава колку луѓе во ЕУ се изложени на ризик, се води сметка колкава количина на риба и морска храна е потребно да се внесе на оброк и во текот на една недела. Овие информации вклучуваат разни видови морска храна, свежа и конзервирана и информации за конзументот – како што се пол и возраст. Рибата што се конзумира во ЕУ доаѓа од целиот свет, па така нивото на метилжива во европската и увозната риба мора да се пресмета, како што неодамна беше направено во студија во Велика Британија. Како и да е, истражувањата покажуваат дека во рибата од Средоземното Море концентрацијата на жива е повисока од просечната.

Конкретното ниво на жива во нашите тела може да се утврди преку “човечки биомониторинг”, тоа се прави со анализа на примероци на крв, урина, коса итн.

Европски препораки

Европската агенција за безбедност на храната (EFSA) порачува дека жените кои се во репродуктивна возраст (поконкретно оние кои пробуваат да останат бремени), бремени жени и жени доилки како и малите деца, одбираат риба од широк опсег на видови, без да даваат предност на големи предатори – риби, како сабјарката и туната”.

Следејќи ја оваа препорака, Европската Комисија издаде “Информативен Прирачник” кој е базиран на потребата да се дадат поконкретни совети на ранливите групи и да им се овозможат конкретни информации. Се сугерира на жените кои може да забременат, жените кои се бремени или се доилки и малите деца, дека не треба да јадат повеќе од една мала порција (помалку од 100 g.) неделно од големи предаторски риби, како што се сабјарката, ајкулата, штуката или марлиноот. Доколку јадат порција од оваа риба, тие не треба да јадат ниту една друга риба во текот на истата недела. Ниту би требало да јадат туна повеќе од два пати неделно.

Европските гранични вредности за дозволено ниво на жива во риба (0,5 mg/kg генерално за риби, но 1,0 за поголеми риби предатори како што се ајкулата, сабјарката, марлиноот, туната и портокаловиот греч) се базирани на гранични вредности воспоставени од Кодексот за Исхрана (Codex Alimentarius) во 1991.

Национални политики и активности

Во земјите членки на ЕУ широко варираат препораките за конзумирање на риба. Како за пример, Унгарија и Луксембург воопшто немаат препораки за ранливите групи додека други земји имаат построги препораки од тие на Европската Институција за Безбедност на Храната (EFSA). Следуваат некои примери.

РЕПУБЛИКА ЧЕШКА Препораките во најголем дел се базирани на тие на Европската агенција за безбедност на храната (EFSA). Бремени жени, жени доилки и деца до три годишна возраст не треба да конзумираат ајкула, сабјарка и големи риби предатори од слатките води, како што се штуката и гречот. Други видови на риба, како што се белата туна и скушата, може исто така да имаат

покачени вредности на жива. Поради тоа, на високо ризичните групи им се препорачува да не конзумираат повеќе од 170g од овие риби (една порција) неделно. Владата исто така порачува чешките власти да го следат нивото на жива во рибите фатени во локалните реки и потоци. Доколку се најдат покачени вредности на жива, тие порачуваат дека високо-ризичните групи

не треба да конзумираат повеќе од 170 g неделно.

ДАНСКА Предупредува дека жени кои планираат да останат бремени, бремени жени или доилки и деца под 14 годишна возраст треба да го ограничат јадењето на туна, раја, риба-иверка, сабјарка, ајкула, штука, греч и зандер. Тие советуваат дека оваа група од населението не треба да јадат повеќе 100 g големи предаторски риби неделно. Конзервирана туна генерално има пониско ниво на жива, и конзумирањето не треба да се ограничува во иста мера.

ФИНСКА Финската Национална Агенција за Храна препорачува ограничување на конзумирање на одредени видови на риба за одредена група на население. Се посочува дека деца, млади луѓе и луѓе кои се во репродуктивна возраст, може да јадат лосос кој е уловен во Балтичко Море, голема харинга, штука уловена во море или во домашни води и риби предатори од домашни води – еднаш до два пати месечно. Покрај тоа, Агенцијата предупредува бремени жени да не јадат штука поради ризикот од жива. Исто така порачуваат на оние кои секој ден јадат риба од домашни води, треба да го намалат конзумирањето на голем греч, зандер (штука-греч) и бурбот бидејќи овие риби грабливки акумулираат жива.

ФРАНЦИЈА Препораките во Франција ги зајакнуваат тие на EFSA тврдејќи дека бремени жени и доилки, како и мали деца треба да избегнуваат да јадат само

предаторски видови на риби. Како заштитна мерка се советуваат бремените жени и доилките да не јадат повеќе од 60g дива предаторска риба неделно, а малите деца не повеќе од 150g. Во 2006, Француското раководство на AFSSA порача овие групи на население да избегнуваат сабјарка и марлин.

ИРСКА На 18ти Март 2004, Агенцијата за Безбедност на Морска Храна (FSAI) порача дека бремени жени, жени доилки, жени кои планираат да останат бремени и мали деца да избегнуваат одредени видови на риба како сабјарката, ајкула и марлин и да го ограничат конзумирањето на свежа туна на едно парче (околу 230 g) неделно или две помали. Ирските надгледувачи известуваат дека нивото на жива во рибите на Ирските пристаништа е ниско, помеѓу 0,02 и 0,27 mg/kg. Покрај тоа уловот ретко содржи ајкула, туна, сабјарка или марлин. FSAI моментално планира проверка на вкупното ниво на жива и метилжива во туна, марлин, ајкула и сабјарка.

ШПАНИЈА Агенцијата за Храна и Безбедност во Шпанија нема воспоставено препораки за конзументите на риба. Покрај тоа, Агенцијата има во план да донесе конкретни препораки за осетливите групи кои ќе порачуваат намалено конзумирање на риба со покачено ниво на жива.

ШВЕДСКА Шведската Национална Администрација за Храна изработува

препораки за ограничување на конзумирање на риба според нивната загаденост. Жени кои се бремени или имаат намера да останат бремени или жени доилки се советуваат воопшто да не јадат големи риби-иверки, џигер од бакалар, јагула, ајкула, сабјарка, ниту туна (свежа или замрзната).

ВЕЛИКА БРИТАНИЈА Во Велика Британија, бремените жени, жените доилки и жените кои планираат да останат бремени се советуваат да го ограничат конзумирањето на туна на не повеќе од две средно големи конзерви

или едно парче свежа туна неделно. Овие жени исто така се советувани да избегнуваат да јадат ајкула, сабјарка и марлин. Деца под 16 години се советувани да избегнуваат ајкула, сабјарка и марлин исто така. Останатата популација не би требало да јадат повеќе од една порција ајкула, сабјарка или марлин неделно, но нема потреба да го ограничат конзумирањето на туна.

БУГАРИЈА И ЛИТВАНИЈА Исто како EFSA (види погоре).

УНГАРИЈА, ЛУКСЕМБУРГ И СЛОВАЧКА Немаат директива за риба.

Препораки за морска храна за најмала штета

Во табелата подолу дадена е листа на најчесто конзумирана риба и некои од најстрогите (и најзаштитни) национални препораки кои постојат во Европа или Северна Америка.

Целта е да се помогне на читателите да го намалат можниот неповолен ефект. Во зависност каде е фатена или продадена, истиот вид на риба може да содржи различна количина на жива. Оваа табела е збир од одговори на владата на прашалникот за жива подготвен од страна на Здружението за здравје и животна средина (HEAL) и Здравство без штета (HCWH).

| ГОЛЕМИ ПРЕДАТОРИ / ВИСОКО НИВО НА ЖИВА | | |
|--|---------------------|---|
| ЛАТИНСКО ИМЕ | ИМЕ НА МАКЕДОНСКИ | ПРЕПОРАКА |
| Lophius species | Морски ѓавол | Ограничено – бремени и доилки (Данска) |
| Salvelinus alpinus | Артичка пастрмка | Да избегнуваат – Бремени жени и доилки (Норвешка) Еднаш месечно за останати групи (Норвешка) |
| Aspius aspius | | Да избегнуваат – жени кои планираат да останат |

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|---|
| | | бремени, доилки и деца под три годишна возраст (Р. Чешка) |
| Pomatomus saltatrix | Сина Риба | Да избегнуваат - жени кои планираат да останат бремени, доилки и мали деца. |
| Sarda Sarda | | Ограничи – Бремени жени и доилки (Германија) |
| Lota lota | Бурбот | Ограничи на еднаш неделно – за сите конз. (Шведска) |
| Anarhichas lupus | Сом | Да избегнуваат - жени кои планираат да останат бремени, доилки и мали деца. |
| Anguilla species | Јагула | Ограничи на еднаш неделно – за сите конз. (Шведска) |
| Hippoglossus hippoglossus | Риба-иверка | Ограничи на еднаш неделно – за сите конз. (Шведска) |
| Scomberomorus cavalla | Кралска скуша | Да избегнуваат - жени кои планираат да останат бремени, доилки и мали деца (Холандија), жени во репродуктивна возраст (Америја, FDA/EPA) |
| Makaira species | Марлин | Да избегнуваат - жени кои планираат да останат бремени, доилки и мали деца (Ирска) Ограничи на еднаш неделно – сите останати конз. (Ирска) |
| Perca fluviatilis | Гргеч | Ограничи – Сите конзументи (Шведска) |
| Esox lucius | Штука | Да избегнуваат – Бремени и доилки (Финска и Норвешка), Жени на репродуктивна возраст и мали деца (Р. Чешка) Ограничено на еднаш месечно – Сите останати возрасни (Норвешка) |
| Sebastes marinus | Шкарпина | Да избегнуваат – Бремени и доилки (Норвешка) Ограничено на еднаш месечно – Останати групи (Норвешка) |
| Lutjanidae | Парго | Ограничи до 3 пати неделно – жени кои планираат да останат бремени, бремени и жени доилки како и мали деца (Америка, FDA) |
| Istiophorus platypterus | | Да избегнуваат – Бремени и доилки, жени на репродуктивна возраст и мали деца |
| | Лосос, див (Балтичко Море) | Ограничи на еднаш месечно - жени на репродуктивна возраст (Шведска и финска) |
| Salmo trutta | Калифорниска пастрмка, дива | Ограничи на еднаш месечно - жени на репродуктивна возраст (Шведска) |
| Sander vitreus vitreus | штука- гргеч | Да избегнуваат – Бремени и доилки, жени на репродуктивна возраст и мали деца (Р. Чешка) Ограничи на еднаш неделно – за сите конзументи (Шведска) |
| Lepidopus caudatus Aphanopus carbo | | Ограничи – бремени жени и доилки (Германија) |
| Dicentrarchu | | Ограничи – бремени жени и доилки (Германија) |
| Pagellus species | | Да избегнуваат – жени кои планираат да останат бремени, доилки, жени на репродуктивна возраст |
| Сите видови | Ајкула (сите видови) | Да избегнуваат – Жени кои планираат да останат бремени, жени доилки и жени на репродуктивна возраст (Шведска). Деца (Ирска, Холандија, Велика Британија И Р. Чешка), жени на репродуктивна возраст (Америка, FDA/EPA) |
| | Змијовидна скуша | Ограничи на еднаш неделно – Жени кои планираат да останат бремени, бремени жени, доенчиња, како и деца под 14 год. возраст (Данска) |

| | | |
|----------------------|-------------------|---|
| Acipenser species | Есетра | Да избегнуваат – Жени кои планираат да останат бремени, жени доилки и жени на репродуктивна возраст и мали деца. |
| Xiphias gladius | Сабјарка | Да избегнуваат – Жени кои планираат да останат бремени, жени доилки и жени на репродуктивна возраст и мали деца (Ирска, Холандија, Велика Британија и Р. Чешка), жени на репродуктивна возраст (Америка, FDA/EPA) Ограничи на еднаш неделно – за сите останати (Ирска) |
| Caulolatilus species | | Да избегнуваат – жени на репродуктивна возраст, бремени жени и мали деца (Америка, FDA/EPA) |
| | Пастрмка (голема) | Да избегнуваат – бремени и жени доилки. (Норвешка) Ограничи на еднаш месечно – Останати групи (Норвешка) |
| Thunnus species | Туна | Да избегнуваат – жени кои планираат да останат бремени, бремени жени и доилки (Шведска), деца (Холандија) |

МАЛИ ПРЕДАТОРИ И НЕ-ПРЕДАТОРИ / ПОНИСКО НИВО НА ЖИВА

| ЛАТИНСКО ИМЕ | ИМЕ НА МАКЕДОНСКИ | ПРЕПОРАКА |
|--|-------------------------------------|---|
| Engraulis encrasicolus | Сардела | Ниско ниво |
| Cyprinus carpio | Крап | Ниско ниво |
| Mercenaria mercenaria, Mya arenaria | Школки | Ниско ниво |
| Gadus Morhua, Gadus macrocephalus | Бакалар (Атлантиски и Пацифички) | Провери локално |
| Сите видови | Рак | Ниско ниво |
| Сите видови | Рак (речен) | Ниско ниво |
| Order Sepiida | Сипа | Ниско ниво |
| Plaice, pleuronectes platess, pleuronectes limande, leuronectes flesus | Плосната риба | Ниско ниво |
| Melanogrammus aeglefinus | Бакалар | Ниско ниво |
| Genus Urophycis | Ослич | Провери локално |
| Clupea harengus | Харинга | Провери локално / Ограничи еднаш месечно – Жени на репродуктивна возраст (Шведска). |
| Сите видови | Школка | Ниско ниво |
| Hoplostethus species | Гргеч - длабински | Провери локално |
| Ostrea | Острига | Ниско ниво |
| Pollachius pollachius | Врста Бакалар | Ниско ниво |
| Oncorhynchus mykiss | Калифорниска пастрмка (одгледувана) | Ниско ниво |
| Mullus surmuletus | Барбун | Ниско ниво |
| Сите видови | Лосос (одгледуван) | Ниско ниво |
| Sardina pilchardus | Сардина | Ниско ниво |
| Сите видови | Школка | Ниско ниво |
| Сите видови | Морско ракче | Ниско ниво |
| Loliginidae, ommastrephidae | Лигња | Ниско ниво |
| Oreochromis spp | Тилапиа | Ниско ниво |
| Cynoscion regalis | Морска пастрмка | Ниско ниво |

Препораки од Здружението за здравје и животна средина (HEAL) и Здравство без штета (HCWH)

За решавање на проблемот со жива треба да се земат во предвид неколку мерки. Треба да ја подигнеме јавната свест, со цел најранливите групи да го намалат внесувањето на метилживата. Важно е да јадеме риба бидејќи рибата е многу хранлива, но некои видови на риба содржат покачено ниво на жива. Се додека не се намали загаденоста, осетливите групи од популацијата најдобро можат да си го заштитат здравјето со избегнување на конкретни видови на риба и јадење други наместо нив. Овој совет треба да е приоритет на Европската еколошка и здравствена политика. Загадувањето од жива и глобалната употреба треба да се намали, што ќе придонесе за намалување на нивото на живата во рибите.

Здружението за Здравје и Животна Средина и Здравство Без Штета- Европа веруваат дека Европскиот Завод за Безбедност на Храна (EFSA) и националните власти треба да промовираат позаштитни препораки од постоечките кои ќе се однесуваат на бремените жени, жените доилки, жени на репродуктивна возраст и децата. Овие ранливи групи треба да се советуваат да не конзумираат големи риби грабливки, вклучувајќи ајкула, марлин, сабјарка, кралска скуша, или албакор туна. Секако дека има и риби кои имаат средна концентрација на жива, па тие треба да се јадат во ограничени количини и поретко.

Треба да е јасно на широката јавност дека само со една порција риба која е со високо ниво на жива може да се достигне дозволената вредност на жива во организмот во времетраење од неколку денови дури и недели. Најчесто рибите кои имаат високо ниво на жива не се најдобар извор на рибино масло. Така што подобро е да се јадат помали риби, кои се пониско во синџирот на исхрана и акумулираат помалку жива. Овие помали риби се одличен извор на протеини и обезбедуваат омега 3 масни киселини кои се важни за срцевата функција и добро здравје.

Националните власти треба да започнат или да продолжат со тестирање на жива во рибите кои се увезуваат или пак се ловат локално. Исто така треба да започнат, или да продолжат со испитување на нивото на жива на населението, конкретно на жени и деца. Ова ќе помогне да се утврди изложеноста и да се оформат препораки за конзумирање на риба.

И за крај, ние веруваме дека метилживата треба да е една од хемикалиите кои треба да се следат ширум Европа преку биомониторинг пилот-проект.

ШТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ?

1. Најголемиот извор на жива во животната средина е од согорување на јаглен. Здружено со соседите намалете потрошувачка на фосилни горива и ориентирајте се на чиста енергија.
2. Дознајте дали вашата здравствена организација има издадено препораки за конзумирање на риба.
3. Прашајте ја Агенцијата за храна и ветеринарство дали има тестирано локална или увезена риба за нивото на жива.
4. Проверете во локалното училиште дали оброците се во согласност со препораките за изложеност на децата на жива.
5. Замовете во локалниот супермаркет/рибарница да објават информации за жива во рибите.
6. Побарајте од вашиот доктор да обезбеди информации за жива во рибите.



Тел: 02 3217-245
02 3217-247

E-mail: info@ekosvest.com.mk

Web: <http://www.ekosvest.com.mk>
<http://www.toxic.mk>