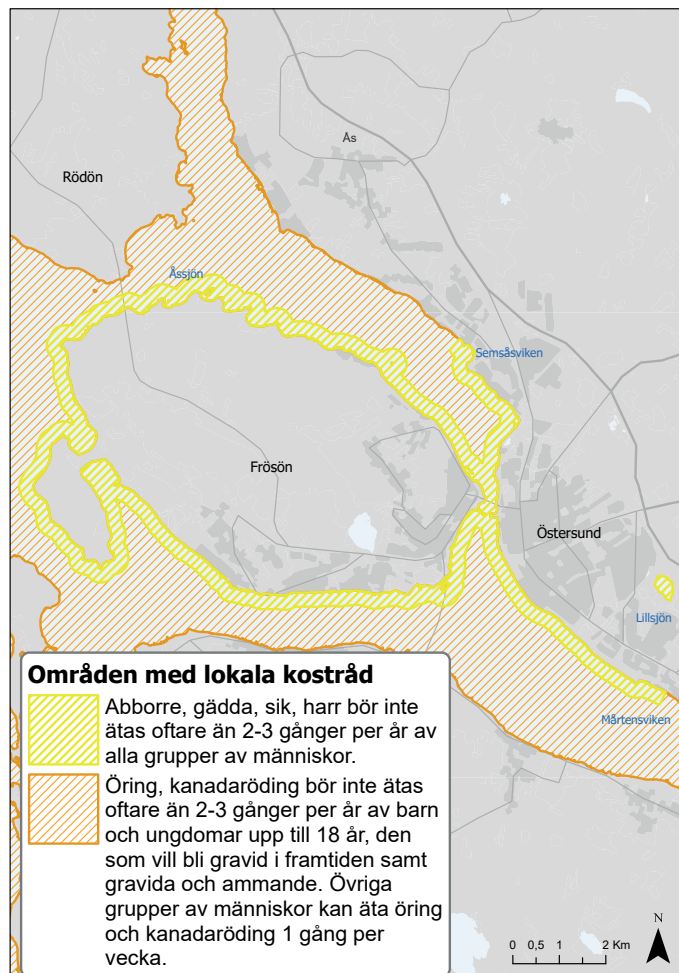
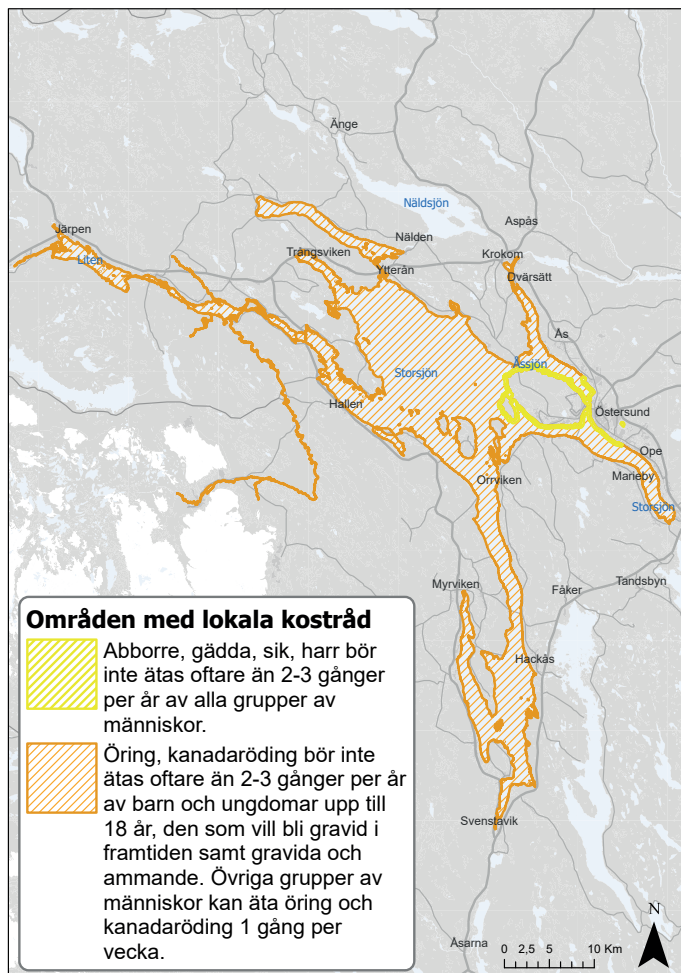


LOKALA KOSTRÅD FÖR FISK

– som fångas i Storsjön, delar av Indalsälven med biflöden samt Lillsjön



På grund av förhöjda halter av miljögifterna PFAS, PCB, dioxiner och kvicksilver har kostråd tagits fram för fisk fångad i Storsjön och delar av Indalsälven med biflöden samt Lillsjön.

Mer information hittar du på baksidan av detta infoblاد samt på Länsstyrelsens sida Miljögifter i fisk:



www.lansstyrelsen.se/jamtland/miljogifterifisk

Hur mycket fisk kan jag äta vid varje tillfälle?

Det viktiga är inte hur mycket fisk du äter varje gång, utan att du försöker äta mindre av fisk med höga halter över tid. Följ därför de rekommenderade råden.

Kan människor och djur dricka av vattnet och bada i dessa områden?

Ja. Riskerna med dessa miljögifter uppstår i första hand om du äter mat med höga halter under en längre tid. Kvicksilver, dioxin och PCB går sällan att mäta i vattnet eftersom det är ämnen som oftast fastnar i material på botten eller tas upp i fisk.

PFAS kan däremot även ofta mätas i vattnet, men det är bara risk om du dricker vatten med förhöjda halter under en längre tid. Prover på det kommunala dricksvattnet visar ingen PFAS alls, eller mycket låga halter som ligger långt under gränsen för när Livsmedelsverkets rekommenderar åtgärder.

Att människor eller djur dricker vatten med höga halter tillfälligt eller badar bedöms inte vara farligt.

Ska jag vara orolig om jag ätit mycket fisk från dessa områden?

Nej, du behöver inte vara orolig. Däremot är det bra att i framtiden inte äta denna fisk för ofta. Då minskar risken för att du på sikt samlar på dig dessa ämnen i kroppen.

Bakgrund

Undersökningar av miljögifter i fisk i framför allt Storsjön under främst 2021–2022 har visat på lokalt förhöjda halter av miljögifterna PFAS, PCB, dioxiner samt delvis kvicksilver. Därför har kommunerna runt Storsjön fattat beslut om lokala kostråd för fisk. Kostråden har tagits fram med stöd av Livsmedelsverket samt i samråd med Länsstyrelsen Jämtlands län.

Det kostråd som gäller för abborre, gädda, sik och harr i vissa delar av Storsjön finns på grund av förhöjda halter av PFAS. Rådet har utökats sedan det först beslutades i mars 2021, då det bara gällde abborre och gädda runt Frösön samt i Lillsjön.

Kostrådet för öring och kanadaröding har tagits fram på grund av förhöjda halter av framför allt dioxiner och PCB, men till viss del även kvicksilver, i aktuella områden. Kostrådet är likadant som det nationella kostrådet för vildlax och öring i Östersjön, Bottniska viken, Väneren, Vättern och tillhörande älvar, eftersom de uppmätta halterna av miljögifter är i samma nivå.

Råden är tillfälliga

Kostråden är tillfälliga, eftersom det pågår ett arbete inom EU med att utreda nyttor och risker med att äta fisk. Detta arbete förväntas vara klart år 2025 och kan då påverka hur Livsmedelsverket och andra myndigheter kommer att se på halterna av miljögifter i fisken i Sverige. Dessutom kan eventuella framtida undersökningar visa på andra resultat, som gör att råden behöver ändras.

Vad är PFAS, dioxiner, PCB och kvicksilver?

PFAS, högfluorerade ämnen, är ett samlingsnamn för en grupp på tusentals syntetiskt framställda ämnen. Dioxiner bildas oavsiktligt vid ofullständig förbränning, exempelvis av avfall. PCB har tidigare använts i olika material, såsom oljor och fogmassa. Kvicksilver är ett naturligt grundämne som kan frigöras genom olika typer av verksamheter.

Gemensamt för dessa miljögifter är att de kan spridas långväga via luften både från utsläpp i Sverige och utomlands. En del lokala verksamheter och industrier kan också bidra.

Ämnena är mycket svåra att bryta ner för människa och miljö. De ansamlas framför allt i fisk. För dioxin och PCB gäller det fet fisk och för kvicksilver främst större rovfiskar. Ämnena kan vara farliga på flera olika sätt för din hälsa om du får i dig dem i höga halter under en längre tid.

Varför gäller råden för abborre, gädda, harr och sik bara begränsade delar i sjön?

Framför allt abborre men även gädda, sik och harr är fiskarter som ofta finns nära stränder. De lever dessutom inom samma område under större delen av sina liv. Det gör att de får i sig PFAS-ämnena via den mat som finns i området och lagrar PFAS i kroppen.

Det finns också nationella kostråd för insjöfisk

Livsmedelsverket har tagit fram kostråd för insjöfisk i hela Sverige på grund av att fisk i svenska vatten har förhöjda kvicksilverhalter. Det gäller bland annat abborre, gädda och lake.

Råden är att:

- Kvinnor som är gravida, ammar eller planerar att skaffa barn bör inte äta abborre, gädda och lake oftare än 2–3 gånger per år.
- Andra personer bör inte äta abborre, gädda och lake oftare än en gång per vecka.

Mer information

Mer information om undersökningar och miljögifter i fisk i övriga länet finns på: www.lansstyrelsen.se/jamtland/miljogifterifisk.