



# Mat á inntöku Íslendinga á seleni, arseni, kadmíum og kvikasilfri úr sjávarafurðum byggt á aðferðafræði Heildarneyslurannsókna

Lilja Rut Traustadóttir

M.Sc. nemi í næringarfræði

Mastersnefnd: Helga Gunnlaugsdóttir, Bryndís Eva Birgisdóttir og Ólafur Reykdal

Matís, RÍN og Háskóli Íslands



UNIVERSITY OF ICELAND  
FACULTY OF FOOD SCIENCE AND NUTRITION



## Inngangur:

Mikilvægt að meta inntöku óæskilegra efna úr mataræði Íslendinga fyrir stefnumótun í lýðheilsumálum. Í sjávarafurðum er fjöldi næringarefna sem eru mikilvæg fyrir mannlíkamann, en þær geta þó einnig verið uppspretta óæskilegra efna.



## Markmið:

- Meta inntöku Íslendinga á seleni, arseni, kadmíum og kvikasilfri úr sjávarafurðum
- Bera saman við ráðleggingar um hámarks inntöku
- Sérstök áhersla á konur á barneignaraldri



UNIVERSITY OF ICELAND  
FACULTY OF FOOD SCIENCE AND NUTRITION





## Aðferðir

- Aðferðarfræði heildarneyslurannsókna (Total Diet Studies) var beitt sem hluti af Evrópsku verkefni
- Matvæli voru valin út frá Landskönnun á mataræði Íslendinga 18-81 árs (2010-2011)
- Matvælin voru keypt í stórmörkuðum og útbúin þannig að þau væru tilbúin til neyslu og að lokum efnagreind
- Áætluð inntaka var svo reiknuð út með því að sameina gögnin úr efnagreiningum og neyslu á sambærilegum matvælum úr Landskönnun á mataræði.



## Niðurstöður

- **Selen:** Inntaka var 24,96  $\mu\text{g}/\text{dag}$  (miðgildi), aðeins 0,2% fóru yfir hámarksgildi (UL)
- **Arsen:** Inntaka 4,31  $\mu\text{g}/\text{kg}/\text{dag}$  (miðgildi), ekki eru til hámarksgildi fyrir arsen inntöku
- **Kadmíum:** Undir greiningarmörkum í 15 af 18 sýnum, enginn einstaklingur fór yfir þolanlega vikuneyslu (TWI: 2,5  $\mu\text{g}/\text{kg}/\text{viku}$ )
- **Kvikasilfur:** Megin form í sjávarfangi nefnist metýlkvikasilfur (TWI: 1,3  $\mu\text{g}/\text{kg}/\text{viku}$ ). Inntaka 0,32  $\mu\text{g}/\text{kg}/\text{viku}$  (miðgildi). 6% af þáttakendum í heild og 4% kvenna á barneignaraldri fóru yfir TWI. Hákarl, stórlúða og niðursoðinn túnfiskur voru stærstu áhrifavaldar hjá einstaklingum yfir þolanlega neyslu.



UNIVERSITY OF ICELAND  
FACULTY OF FOOD SCIENCE AND NUTRITION





## Ályktanir

- Sjávarafurðir eru mikilvæg uppspretta selens á Íslandi
- Lítil hætta á of mikilli inntöku á seleni úr sjávarafurðum
- Lítil hætta á of mikilli inntöku á kadmíum úr sjávarafurðum
- Neysla á arseni frá sjávarafurðum há, en er á lífrænu formi, sem er ekki talið eins óæskilegt og arsen á ólífrænu formi
- Áætluð inntaka á kvikasilfri hjá hluta hópsins sem fara yfir hámarksgildi um inntöku veldur áhyggjum – Þarf að skoða frekar
- Hugsanlega hægt að nýta niðurstöðurnar til stefnumótunar í lýðheilsu og þá sérstaklega sem ráðleggingar til ungra kvenna um hollustu sjávarafurða og hvaða tegunda beri að neyta sjaldnar



UNIVERSITY OF ICELAND  
FACULTY OF FOOD SCIENCE AND NUTRITION



**M.Sc. fyrirlestur í næringarfræði**

**Lilja Rut Traustadóttir**

Háskóli Íslands, Öskju – stofa N-132

Miðvikudaginn 3. febrúar 2016

kl. 15:00-16:00



**Takk fyrir**



UNIVERSITY OF ICELAND  
FACULTY OF FOOD SCIENCE AND NUTRITION