

Bliv ved med at amme spædbørn i mindst 6 måneder. Gravide og ammende kan fortsat spise varieret grønlandsk mad, men skal være tilbageholdende med specielt:

- isbjørn
- tandhvaler
- søfugle
- ældre sæler

Disse fødeemner kan for eksempel erstattes med fisk og landpattedyr. Børn og unge anbefales at følge de samme råd som til gravide. Følg "De 10 Kostråd".

Det er vigtigt at understrege, at flere af disse forureningsstoffer ophobes i kroppen gennem hele livet. Når forureningsstofferne indtages i perioden frem til man har fået de børn man ønsker, vil det påvirke kommende generationer. Vil man derfor undgå denne virkning, skal man specielt undgå at indtage isbjørn og tandhvaler, samt være opmærksom på at alle havpattedyr indeholder forureningsstofferne.

Grønlands Ernæringsråd følger udviklingen omkring forureningsstofferne og vil løbende rådgive omkring problemet.

Personalet i Sundhedsvæsenet kan ved henvendelse til Ernærings få udleveret materiale, der kan benyttes i rådgivning ved svangre- og børneundersøgelser.



Revideret udgave
Grønlands Ernæringsråd 2013



Forurening og grønlandsk mad

*Kan vi trygt spise vores traditionelle mad?
Ja, det meste af det!
Viden er nødvendig i valget af sund mad.*



Grønlands Ernæringsråd 2013
-Råd om mad og bevægelse

MADEN I DAG

Den grønlandske kost er i dag en blanding af den traditionelle mad og importerede madvarer, og sådan har det været i de seneste generationer. I dag er der fokus på problemer med vores mad, og i forbindelse med de importerede fødevarer hører vi blandt andet om forskellige bakterier, for meget sukker og underlødige fastfoodprodukter. I forbindelse med vores egen traditionelle mad hører vi om miljøgifte, botulisme og trikiner, og i den senere tid om sygdom blandt fangstdyrene.

SUND MAD

Sund mad er mad, der giver tilstrækkeligt med energi, næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Mængden af mad skal stå i forhold til vores arbejde og bevægelse. Vores traditionelle mad er proteinrig, sukkerfattig og indeholder vigtige vitaminer og mineraler. Ernæringsrådet har udarbejdet "De 10 kostråd", som udgør anbefalingerne om sund mad og bevægelse i en grønlandsk kontekst.

FORURENING OG GRØNLANDSK MAD

Grønlandsk mad indeholder mange værdifulde næringsstoffer. Men den indeholder desværre også nogle forureningsstoffer, som kan påvirke vores sundhed. I spækket fra havpattedyr - sæler og hvaler - i søfugle og specielt i isbjørnens fedt, findes der nogle vanskeligt nedbrydelige organiske klorforbindelser, de såkaldte POP'er. I indmad og kød fra havpattedyr og søfugle findes tungmetaller som kviksølv, cadmium og bly. Nye stoffer som udvikles i industrien finder også vej til det arktiske miljø. De fleste forureningsstoffer spredes hertil med luft og havstrømme.

Forureningsstofferne kommer fra hele verden og transporteres gennem havet og luften til Arktis, hvor de ophobes i dyrelivet i havet. Der sker en ophobning af forureningsstofferne op gennem fødekæden, når små dyr spises af større dyr, der igen spises af endnu større dyr. Mennesket er sidste led i fødekæden, da vi spiser de store dyr fra havet samt isbjørn. På den måde får vi forureningsstofferne ind i vores krop.

Det har vist sig, at grønlandere har højt indhold af disse forureningsstoffer i kroppen. Det skyldes ikke, at grønlandske fødevarer

er mere forurenede end fødevarer i andre lande, men at grønlandere spiser mere kød og indmad fra havpattedyr, isbjørn og søfugle, end man gør i andre lande.

Undersøgelser viser at niveauet af forureningsstoffer i den arktiske befolkning, giver anledning til påvirkning af sundhedstilstanden blandt andet i form af nedsat indlæringssevne, nedsat forsvar mod betændelsessygdomme og muligvis en dårligere virkning af vaccinationer. Påvirkningen sker specielt i fosterstadiet og under graviditeten.

Det er vigtigt at overvåge og undersøge den betydning som Forureningsstofferne har for mennesker og dyr. Dertil er der nedsat en gruppe med navnet AMAP (Arctic Monitoring and Assessment Program) med deltagere fra alle de arktiske lande inklusive Grønland. AMAP følger hele tiden forurenings-udviklingen og laver nye undersøgelser af de opståede problemer.

HVAD KAN VI GØRE?

Vi må deltage i kampen for at stoppe denne forurening. Vi må også sikre os viden, så vi kan træffe nogle fornuftige valg med hensyn til madvarer, så vi kan bibeholde glæden ved den traditionelle grønlandske mad.

Grønlands Ernæringsråd anbefaler:

- Først og fremmest er det vigtigt at spise varieret
- Skift mellem kød fra forskellige dyr. Vælg ofte landpattedyr
- Spis fortsat grønlandsk mad
- Spis ofte fisk
- Udnyt bær og grøntsager