

Mattrygghet

Arne Duinker, Havforskningsinstituttet



SUS
KELP
FOOD

Oversikt

Jod er vanskelig

- Men kan være enkelt 😊

Tungmetaller forsvinner bak jod...

Allergener: Slipper å merke med «spor av ...»

Følsomme grupper:

- Gravide og ammende
- Små barn
- De med problemer med stoffskiftet



Er det trygt å spise tang og tare?

Tang og tare kan bidra både med viktige næringsstoffer og som smaksforsterker i kostholdet. Noen produkter kan imidlertid inneholde helseskadelige nivåer av visse stoffer som uorganisk arsen, kadmium og jod. Inntil vi har mer kunnskap på plass, anbefaler Mattilsynet at folk ikke spiser store mengder med tang og tare og også unngå visse produkter.



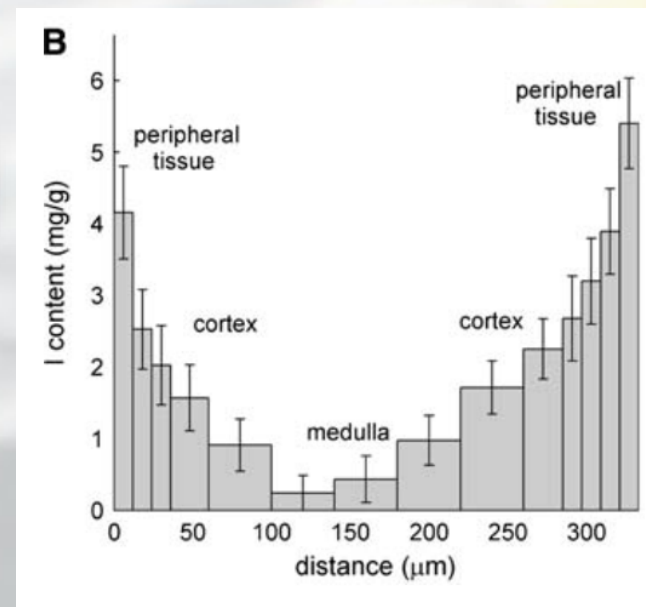
SUS
KELP
FOOD

Jodreduksjon

~~Blanchering med ferskvann~~

45 graders sjøvann: Mer jod ut enn andre stoffer

- Bevarer smak og næringsstoff
- Gir mer smak og næringsstoff per mengde jod

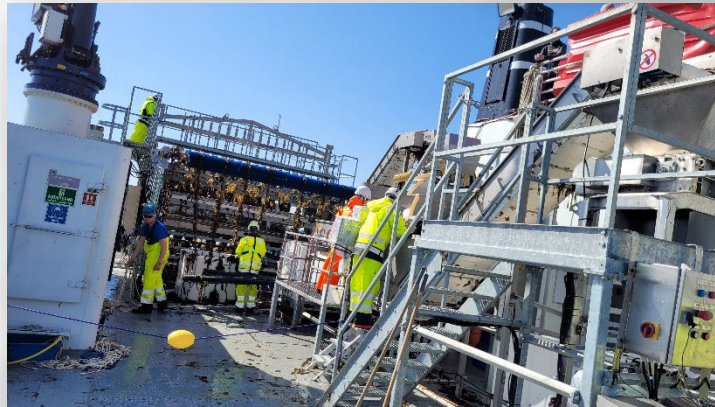


Verhaeghe et al. 2008. Quantitative distribution profile of iodine in a *L. digitata* blade section (content in the selected area \pm standard error).

Høsting



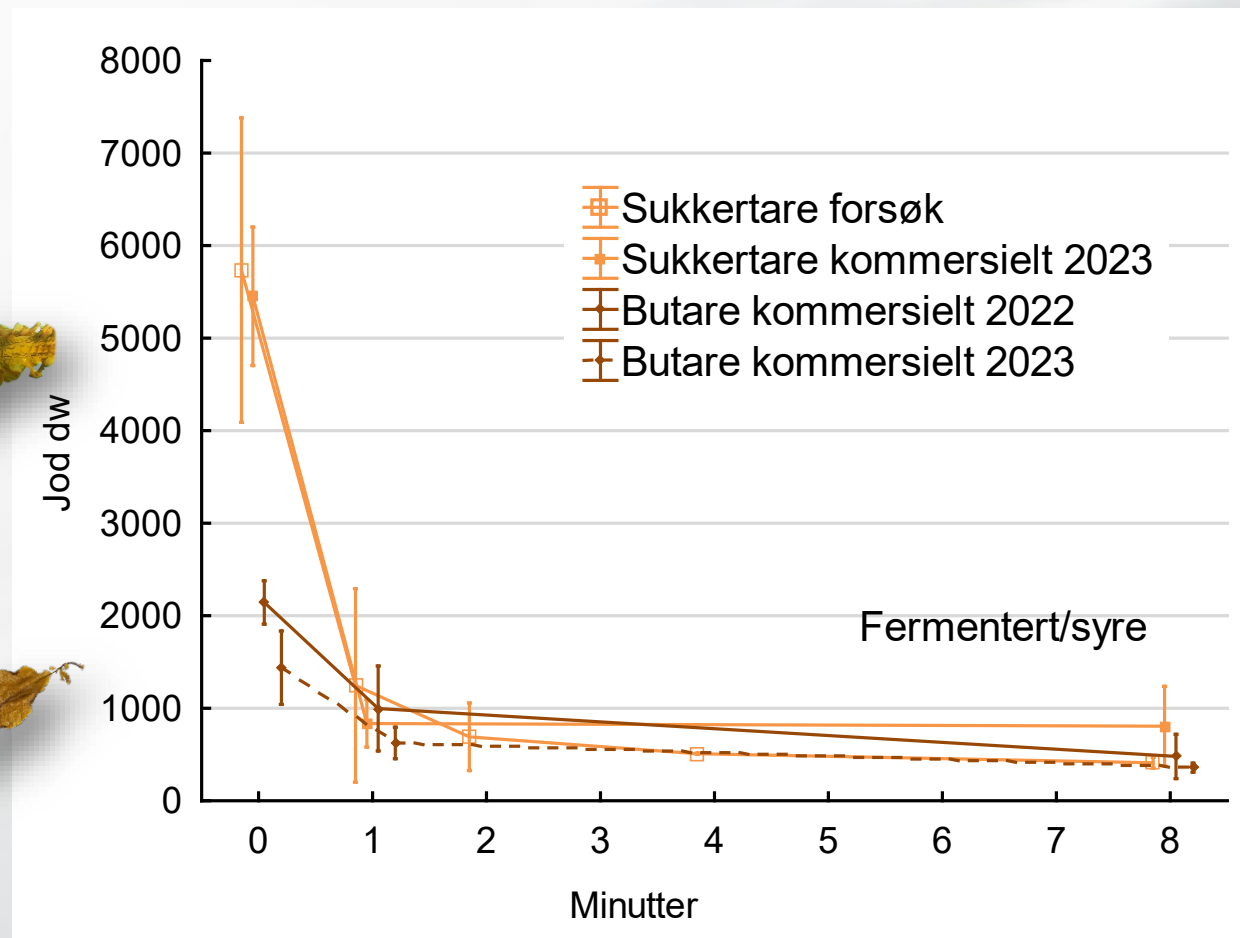
Prosessering med «blanchering»



Bruk av ferdig ingrediens



Jodreduksjon



Jodredusert tare som ingrediens

Testing 0,5 og 1 % tare

Akkurat passe jod per porsjon.

- Gir effekt på smak
- Kan spises daglig

-> Dette er enkelt 😊



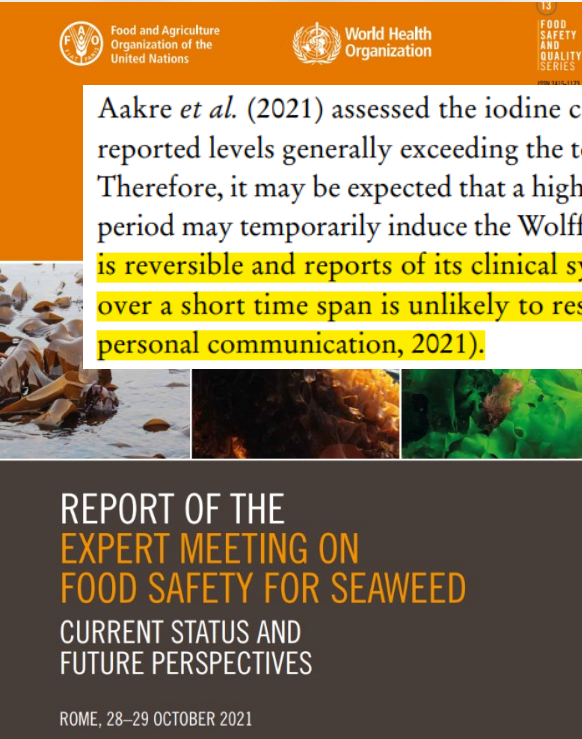
Ekstra trygghet når matindustrien lanserer produkter



Produkter med høyere jodinnhold

- Ikke ment å spises daglig
«Inntak av for mye jod, **spesielt over lengre tid**, er skadelig»
- en gang i blant?

-> Ikke risikovurdert så langt



The image shows the cover of a report titled "REPORT OF THE EXPERT MEETING ON FOOD SAFETY FOR SEAWEED: CURRENT STATUS AND FUTURE PERSPECTIVES". The report is published by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) and the World Health Organization (WHO). The cover features a collage of seaweed images and logos for FAO, WHO, and the "13 FOOD SAFETY AND QUALITY SERIES".

Aakre *et al.* (2021) assessed the iodine content of (foods containing) seaweed and reported levels generally exceeding the tolerable upper intake level of the nutrient. Therefore, it may be expected that a high intake of iodine in seaweed within a short period may temporarily induce the Wolff-Chaikoff effect. **However, since the effect is reversible and reports of its clinical symptoms are rare, a high intake of iodine over a short time span is unlikely to result in adverse health effects (M. Hansen, personal communication, 2021).**

REPORT OF THE
EXPERT MEETING ON
FOOD SAFETY FOR SEAWEED
CURRENT STATUS AND
FUTURE PERSPECTIVES
ROME, 28–29 OCTOBER 2021



Ingredienser/produkter med lavere jodinnhold?

«-Du har den fantastiske smaken, de funksjonelle egenskapene og det positive klimaavtrykket»

-> konsistens -- kan erstatte ultraprosseserte ingredienser



SUS
KELP
FOOD

Tungmetaller

Kadmium, kvikksølv, bly, uorganisk arsen

-> «forsvinner» når jod er begrensende for inntak

Cd

Pb

Hg

iAs



**SUS
KELP
FOOD**

Allergener



Helst unngå merking med spor av allergener.

- Metode vurdering av risiko (hvor mye en kan spise før risiko)
 - Vital 3.0 grense for at 99% av følsomme ikke får allergisk reaksjon
- verifisert analysemetode
- mengde allergener i tareproduktene til nå har vært ubetydelige



Altså:

- Kan få mer smakfull tare i produkter om jodredusert eller velge butare
- Kilde til smak og jod (og fiber?)
 - flere produkter burde tilsettes tare som naturlig jodkilde?
- Tungmetaller ubetydelige ved slikt bruk (NB fingertare)
- Matindustrien kan lage trygge produkter

