

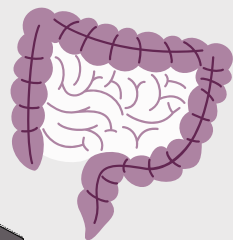
KADMIJS

KAS MAN IR JĀZINA?

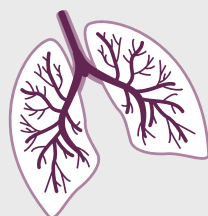
IESPĒJAMIE AVOTI

Lapu dārzeņi
Gaļas subprodukti
Šokolāde
Jūras veltes
Graudaugi un to produkti
Kartupeļi
Piesārņots dzeramais ūdens

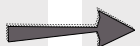
KĀ KADMIJS VAR IEKĻŪT MANĀ ĶĒRMENĪ?



CAUR GREMOŠANAS TRAKTU



CAUR ELPCEĻIEM



KĀ KADMIJS VAR IETEKMĒT MANU VESELĪBU?

Gripas simptomi

Plaušu slimības (bronhīts, pneimonija, plaušu tūska), ja ieelpotas augstas kadmija koncentrācijas

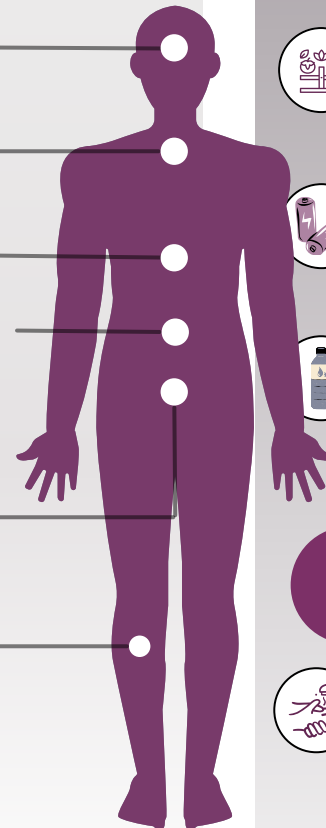
Palielināts **plaušu vēža risks**

Kuņģa kairinājums, **vemšana un caureja**, ja uzturā lietota pārtika vai ūdens ar paaugstinātu kadmija daudzumu (akūta ekspozīcija)

Nieru slimības (ieskaitot nieru mazspēju)

Kaulu demineralizācija (palielināts osteoporozes un kaulu lūzumu risks)

KUR KADMIJS IR SASTOPAMS?



KĀ ES VARU SAMAZINĀT KADMIJA IEDARBĪBU?



Nesmēķē tabakas produktus. Kadmijš uzkrājas tabakas augu lapās. Izvairies no vietām, kur cilvēki smēķē. Ja smēķē, tad pārliecinies, ka **pasīvajai smēķēšanai** netiek pakļauti apkārtējie, īpaši bērni.



Ievēro **sabalansētu uzturu**, patērējot uzturā mērenu daudzumu vēžveidīgo produktu un gaļas subproduktu (aknas, nieres).



Glabā niķeļa-kadmija **baterijas** bērniem nepieejamā vietā. Nodod izlietotās baterijas atbilstoši **šķirošanai**.



Nodod **ūdens un augsnes paraugus testēšanai** uz kadmiju, ja Tavs dzeramais ūdens nāk no privāta urbuma vai dzīvo tuvumā kadmija piesārņojuma avotam.

JA STRĀDĀ AR KADMIJU



Ievēro visus **drošības noteikumus**, uzturi darba virsmas tīras un regulāri mazgā rokas!

Kadmijš ir sastopams pārtikas produktos, tostarp graudaugos un to produktos, dārzeņos, sēnēs, riekstos, šokolādē, vēžveidīgajos produktos, dzīvnieku gaļā un subproduktos (aknas, nieres), kā arī vispārīgi gaļas produktos. Kadmijš ir arī tabakas augā, piesārņotā dzeramajā ūdenī. Kadmiju rūpnieciski plaši pielieto **bateriju ražošanā, sakausējumos, pārklājumos (elektroapstrādē), saules paneļos, kā plastmasas stabilizators, metālapstrādē, infrasarkanajos detektoros, kodolreaktoros** un kā **pigments stiklam, keramikai, plastmasai** un mākslinieku **krāsām**.

Faktu lapa angļu valodā tapusi šāda projekta ietvaros:



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 733032

Faktu lapa latviešu valodā tapusi valsts pētījumu programmas projekta ietvaros:



"Latvijas cilvēka biomonitoringa programmas izveide - HBM4LV" (projekta/līguma nr. VPP-VM-Sabiedrības_Veselība-2023/4-0001), kas finansēts no valsts budžeta līdzekļiem.

Eiropas Savienība ir īstenojusi pasākumus, lai samazinātu cilvēku pakļautību kadmija ekspozīcijai. Piemēram, Eiropas likumdošanā ir noteiktas kadmija pieļaujamās robežvērtības konkrētiem pārtikas produktiem. Ir noteiktas arī robežvērtības, lai aizsargātu vismazāk pasargātās grupas, īpaši bērnus, no kadmija piesārņojuma vairākos bērnu produktos, kā arī produktos, kas satur kakao. Kopš 2019. gada 1. janvāra ir noteikti trīs maksimāli pieļaujamie līmeņi šokolādei, atkarībā no šokolādes veida. Visstriktākie ierobežojumi attiecas uz šokolādes veidiem, ko visbiežāk uzturā patērē bērni.