

Verminder hormoonverstoorders in:

• de keuken:

- ✓ gebruik schoonmaakmiddelen met een ecolabel, het liefst zonder parfum;
- ✓ varieer voeding om het risico op blootstelling aan hormoonverstorende stoffen te spreiden;
- ✓ was groente en fruit;
- ✓ was keukengerief voor een eerste gebruik;
- ✓ verwarm eten in glas of porselein in de microgolf.

• de badkamer:

- ✓ koop verzorgingsproducten of cosmetica zonder 'parfum' of 'aroma';
- ✓ vermijd producten met 'parabenen';
- ✓ vermijd producten met ftalaten zoals BzBP, DEP en DMP. De naam van de ftalaten kan ook voluit staan op de verpakking. Vermijd producten met Bisfenol A (BPA), Triclosan, Benzofenon, Cyclo-tetrasiloxane, Butylhydroxyanisole (BHA) en Ethylhexyl metoxycinnamaat (EHMC). Indien een product deze stoffen bevat, vind je ze in principe terug in de lijst van ingrediënten;
- ✓ vermijd haarverf.

• de slaapkamer:

- ✓ was textiel voordat je het de eerste keer gebruikt. Kleding, beddengoed en handdoeken komen in aanraking met je huid. Het is aangeraden om het teveel aan chemicaliën eruit te wassen;
- ✓ vermijd geparfumeerd speelgoed en koop speelgoed met een CE-merk. Dit merk geeft de garantie dat de producent of importeur van het speelgoed voldoet aan de gezondheids- en veiligheidsvereisten van de toepasselijke speelgoedwetgeving;
- ✓ ventileer extra als je nieuwe meubels in huis hebt.

Enkele veelgebruikte hormoonverstoorders in dagdagelijkse producten:

Bisfenol A (BPA) is een bestanddeel van polycarbonaat plastic en epoxy harsen. Polycarbonaat vind je in producten zoals brillen, computers en plastic voedingsverpakkingen waarvan de BPA in de voeding kan lekken. Epoxyharsen worden gebruikt als conserveermiddel, de binnenbekleding van conservenblikjes en waterleidingen. Ook kassabonnetjes bevatten BPA. Wetenschappers koppelen de blootstelling van BPA onder andere aan borst- en prostaatanker, diabetes, obesitas en hart- en vaatziekten.

Bepaalde ftalaten worden gebruikt als weekmakers voor kunststoffen. Ze worden gebruikt in kunststofvloeren en -tegels, schoenen..., maar ook als geurstoffen in cosmetica en parfums. Wetenschappers stellen dat sommige ftalaten leiden tot bijvoorbeeld vroegtijdige puberteit, borst- en teelbalkanker en schade aan het voortplantingssysteem.

Parabenen zijn conserveringsmiddelen die beschermen tegen schimmels en bacteriën. Ze worden gebruikt in verzorgingsproducten of als toevoegsel in voedingsmiddelen. Bepaalde parabenen versterken de werking van het vrouwelijk hormoon oestrogeen en hebben invloed op de spermakwaliteit van mannen.

Voor meer informatie:

www.gezinsbond.be/kindnorm
www.childprotectfromchemicals.eu

Bescherm je baby, beperk hormoonverstoorders

Informatiebrochure bij zwangerschap



Deze brochure is geproduceerd met financiële steun van het Life+ programma van DG Milieu van de Europese Commissie



Zwanger? Beperk hormoonverstoorders

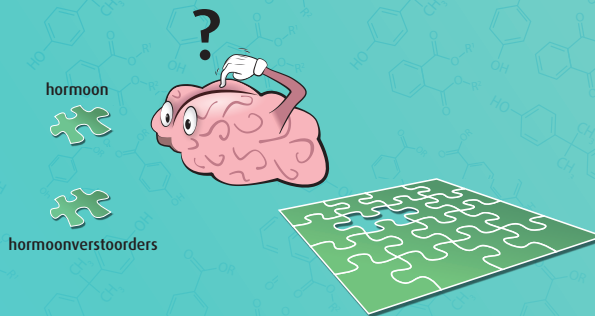
Chemische stoffen zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijkse leven, ze komen voor in tal van producten die ons leven comfortabel maken. Sommige chemische stoffen zijn hormoonverstoorders. Je ongeboren kind is er extra gevoelig voor, omdat ze de groei en ontwikkeling kunnen beïnvloeden, zelfs bij zeer kleine hoeveelheden.

Als je zwanger wilt raken of bent, is het beter om blootstelling aan hormoonverstoorders zoveel mogelijk te beperken. Deze schadelijke stoffen zitten in allerlei producten, zoals tandpasta, kleding, shampoo, deodorant, voeding, speelgoed, elektronica, luchtverfrissers, haarspray enzovoort. Deze producten gebruiken we dagelijks. Ze dringen ons lichaam binnen via huidcontact, voeding of inademing van bijvoorbeeld huisstof omdat veel chemische stoffen zich op stofdeeltjes hechten. Om de zwangerschap voor je baby gezonder te laten verlopen, is het dus aangeraden om blootstelling aan hormoonverstoorders zoveel als mogelijk te beperken.



Wat doen hormoonverstoorders?

De Wereldgezondheidsorganisatie waarschuwt dat hormoonverstorende stoffen een bedreiging vormen voor de volksgezondheid en het milieu. Sommige ziekten en chronische aandoeningen komen in onze Westerse wereld vaker voor dan vroeger. Steeds meer wetenschappers zijn ervan overtuigd dat hormoonverstoorders bijdragen aan deze trend. Dat mensen steeds vaker hormoongerelateerde aandoeningen oplopen, is uitgebreid onderzocht. Zij worden in verband gebracht met toenemende onvruchtbaarheid, stoornissen van het immuunsysteem, vroegtijdige borstontwikkeling bij meisjes, borst-, prostaat- en andere kankers, obesitas en diabetes.



Natuurlijke hormonen spelen een belangrijke rol in de groei, de ontwikkeling, het immuunsysteem, de stofwisseling, de stemming en de voortplanting. Hormoonverstoorders zijn chemische, lichaamsvreemde stoffen die werken als hormonen of juist de werking ervan blokkeren. De effecten ervan zijn sterk afhankelijk van het moment van blootstelling. Tijdens de zwangerschap is de baby in de baarmoeder nog volop in ontwikkeling en juist dan kan de blootstelling aan hormoonverstoorders schade aanrichten, zelfs in kleine doses. Eventuele effecten op de gezondheid treden vaak pas later in het leven op. Het is dus juist tijdens de zwangerschap dat bescherming tegen hormoonverstoorders belangrijk is.

Wat kan ik doen?

Het klinkt zo ingewikkeld, maar hoe kan ik er nu voor zorgen dat mijn baby en ik niet worden blootgesteld aan hormoonverstoorders?

Enkele eenvoudig toepasbare tips:

- consuminderen: denk eerst na over wat je werkelijk nodig hebt;
- roken: rook niet in huis, want rook zorgt voor extra stof;
- ventileren: zet de ramen minstens twee keer per dag 10 minuten goed open. Zo kan frisse lucht naar binnen en schadelijke stoffen naar buiten, bijvoorbeeld van verf, elektronica en nieuwe meubels;
- schoonmaken: verwijder stof zeker eenmaal per week en poets zoveel mogelijk met water en een eenvoudige allesreiniger. Lees de verpakking en geef de voorkeur aan ecologische schoonmaakproducten;
- lees het etiket: verkies biologische voeding en producten met het EU eco-label, bij voorkeur producten zonder 'parabenen', 'parfum' en 'antibacteriële werking'. Kies baby- en kinderproducten met keurmerken;
- variëren: koop niet altijd dezelfde merken en eet met voldoende afwisseling. Zo spreid je zoveel mogelijk je risico op blootstelling;
- gebruik geen medicijnen zelfs geen natuurlijke geneesmiddelen of voedingssupplementen tenzij op doktersadvies.

