

Informatiefolder voor zwangeren over **HORMOONVERSTORENDE STOFFEN**

Maak de gezonde keuze tijdens de
zwangerschap voor jezelf en voor je kind



Een gezonde keuze voor jezelf



en voor je baby

Kies voor de volgende generatie

Hormoonverstorende stoffen

Hormoonverstorende stoffen zijn synthetische, chemische lichaamsvreemde stoffen die je hormoonbalans verstoren, door lichaamseigen hormonen na te bootsen of de werking te beperken. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat hormoonverstorende stoffen tot blijvende gezondheidsschade leiden.

Vooraf ongeboren baby's en jonge kinderen zijn bijzonder kwetsbaar voor de effecten van de hormoonverstoorders omdat de organen, weefsels en cellen in volle ontwikkeling zijn en hormonen heel belangrijk zijn voor de ontwikkeling van een kind. Zwangere vrouwen en kleine kinderen staan dagelijks bloot aan deze schadelijke stoffen.



Waar zitten hormoonverstorende stoffen in?

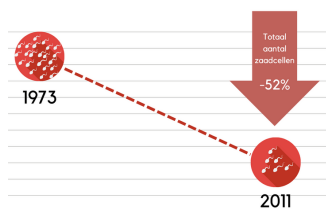
Ze zitten in alledaagse producten. Bijvoorbeeld in schoonmaakproducten, cosmetica, textiel, speelgoed, verzorgingsproducten, pesticiden, meubels en zelfs in je voeding.

Ze komen ons lichaam binnen via:

- Onze voeding > via o.a. pesticiden op het voedsel, plastic in het voedsel, door voedsel in plastic te verpakken
- Via inademen > o.a. luchtverfrissers, haarlak, deo, sproeistoffen
- Via de huid door ze op te smeren > verzorgingsproducten
- Via stof > Hormoonverstoorders stapelen zich namelijk op in huisstof

Effecten van hormoonverstorende stoffen

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) vormen hormoonverstorende stoffen een bedreiging voor de volksgezondheid en het milieu. De stoffen worden gelinkt aan onvruchtbaarheid, toename van diabetes, borst- en prostaatkanker en obesitas.



Blootstelling aan hormoonverstorende stoffen tijdens de zwangerschap kan op latere leeftijd leiden tot verminderde vruchtbaarheid van het kind.

Waarom zijn hormoonverstorende stoffen toegestaan?

In Nederland wordt weinig actie ondernomen om hormoonverstorende stoffen te weren en hanteert men alleen de richtlijnen van de EU. Dit in tegenstelling tot Denemarken, Zweden en Frankrijk. Daar zijn veel producten al verboden en worden zwangeren actief geïnformeerd.

Waarom in Nederland niet? De lobby van het bedrijfsleven is groot en het verbieden van bepaalde stoffen zal het productieproces duurder maken. Een begin is er wel, babyflesjes waar Bisfenol-A (BPA) in zit zijn verboden in Nederland. Dat heeft te maken met het feit dat kinderen die enkel nog de fles krijgen intensief worden blootgesteld aan BPA.



Je kunt een keuze maken om deze 7 hormoonverstoorders te vermijden:

• Bisfenol A (BPA):



- Dit wordt gebruikt om plastic uit te harden. In 2011 werd het gebruik van BPA in babyflesjes verboden in Europa. Maar het wordt nog steeds gebruikt in plastic speelgoed, fopspenen, kassabonnetjes, plastic borden en bestek, lijmen, verven, nagellak, plastic verpakking rond voedsel (bijv. vershoudfolie, ingeblikte voeding,...).

• Ftalaten:



- Weekmakers voor kunststoffen in o.a. (water)speelgoed, maar ook in huidcrèmes, shampoos, nagellak, parfums, schoonmaakproducten, kunststof vloeren (PVC), schoenen en voedselverpakkingen van pvc.

• Parabenen:

- Conserveermiddel in verzorgingsproducten zoals zeep, shampoo, cosmetica, lippenbalsem en als toevoeging aan voedsel. Je vindt ze terug in de ingrediëntenlijst met o.a. de namen: Ethylparabeen (E214 en E215), Propylparabeen (E216 en E217) en Methylparabeen (E218 en E219)

• Brandvertragers (PBDE's):

- Brandvertragers vinden we terug in elektronica, matrassen, meubels, textiel, verf, enz...

• Triclosan:

- Een anti-bacteriële stof die terug te vinden is in tandpasta, zeep, shampoo, lotions, deo, aftershave,...

• Bestrijdingsmiddelen:

- Pesticiden op groenten en fruit.

• UV filters:

- Zonnecrèmes en cosmetica waar deze UV filters in zitten: Benzofenon-3 (oxybenzon), 3-benzyliden kamphor, 4-methylbenzyliden kamfer (4-MBC), 4,4-Dihydroxybenzofenon, benzofenon en ethylhexylmethoxycinnamaat.

Kies voor:



...DIT KUN JE DOEN

...OM MINDER IN AANRAKING TE KOMEN MET HORMOONVERSTORENDE STOFFEN

Helemaal voorkomen om in aanraking te komen met hormoonverstorende stoffen is heel lastig, maar je kunt wel stap voor stap kiezen voor alternatieven die gezonder zijn voor jou en je baby. Gebruik deze 'to do list':

...OP JE BORD



Ik gebruik geen voedsel uit blik omdat BPA vrij kan komen uit de coating, maar kies voor glas, keramiek of roestvrijstaal.

☐

Ik spoel en schil eerst mijn groenten en fruit voor ik ze opeet. Ook als ze in plastic verpakt zijn.

☐

Ik kies wanneer mogelijk voor producten van Nederlandse bodem (waar minder pesticide wordt gebruikt) en biologische voeding, te herkennen aan keurmerken zoals het EKO-keurmerk."

☐

...BIJ HET KOKEN



Ik heb voor mijn baby flesjes zonder weekmakers en BPA. Ik kies voor materialen zoals glas, RVS of natuurrubber. Daar zitten geen chemische stoffen en microplastics in die eruit kunnen lekken bij het opwarmen.

☐

Ik gebruik een RVS, glazen of BPA vrije fles om water uit te drinken. PET-flesjes lekken namelijk chemicaliën als ze vaker worden gebruikt of als het plastic warm wordt.

☐

Ik kies zoveel mogelijk glazen, aardewerken of roestvrijstalen servies om van te eten, om je etenswaren in te bewaren en vooral bij het eten opwarmen, omdat de kans op lekkage vanuit plastic naar voedsel dan het grootst is.

☐

Ik gebruik een pan met keramische laag en zeker geen met een beschadigde antiaanbaklaag, deze kan namelijk PFAS / teflon bevatten.

☐

...OP MIJN LICHAAM



Ik gebruik geen parfums. En als ik het wel gebruik kies ik voor natuurlijke parfum of spuit mijn parfum op mijn kleding in plaats van op mijn huid.

☐

Ik heb mijn verzorgingsproducten zoals cosmetica, lippenbalsem en zonnebrandcrème gecheckt op parabenen en alternatieven gevonden die parabenen-vrij zijn.

☐

Ik gebruik geen chemicaliën zoals verf, spuitbussen en haarverf.

☐

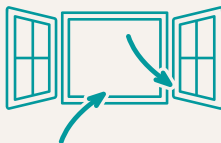
Ik gebruik billendoekjes voor mijn baby zonder parabenen en parfum.

☐

...BIJ DE SCHOONMAAK



Ik heb schoonmaakmiddelen zonder parfum, kleurstoffen en oplosmiddelen gevonden

☐

Ik lucht het huis regelmatig door de ramen open te zetten.

☐

Ik zorg dat iemand anders de babykamer en meubels verft als dit nodig is en lucht de kamer goed. Ook als ik nieuwe meubels gekocht heb.

☐

...TIJDENS HET SPELEN



Ik koop stoffen poppen en knuffels van natuurlijke vezels (zoals katoen en wol), omdat veel pluche vulling schadelijke vlamvertragende stoffen kunnen bevatten. Let eventueel op Oeko-Tex 100 label. Ik was knuffels voor gebruik.

☐

Ik geef mijn baby geen speelgoed van zacht plastic dat volgens het label niet geschikt is voor kinderen onder de leeftijd van 3 jaar. Ruik het speelgoed voor aankoop! En koop geen speelgoed met een onaangename geur of speelgoed dat raar aanvoelt.

☐

Ik kies voor speelgoed van hout wanneer mogelijk

☐

...IN DE KLEDINGKAST



Ik heb voor mijzelf en mijn baby zo veel mogelijk kleding van natuurlijke materialen, zoals katoen, wol en linnen. En ik let erop dat ze geen PVC print hebben.

☐

Ik gebruik geen producten (sokken, sportkleding) met anti-bacteriële eigenschappen, deze bevatten vaak triclosan.

☐

Was nieuwe kleding en beddengoed voor het dragen en gebruik.

☐