

# HORMOONVERSTORENDE STOFFEN

Informatie en instructie voor een Centering Pregnancy sessie over hormoonverstorende stoffen. Zodat aanstaande ouders een bewuste keuze kunnen maken om de aanraking met deze stoffen te beperken.



## 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.

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



## Waar zitten hormoonverstorende stoffen in?

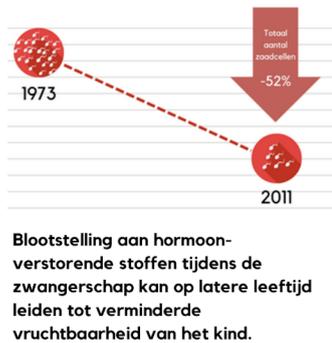
Ze zitten in alledaagse producten. Bijvoorbeeld in schoonmaakproducten, cosmetica, textiel, speelgoed, verzorgingsproducten, pesticiden, meubels en zelfs in je voeding.

Ze komen ons lichaam binnen via:

- Onze voeding > via o.a. pesticiden op het voedsel, plastic in het voedsel, door voedsel in plastic dozen te bewaren
- 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 diabestes, borst- en prostaatcancer en obesitas.



## Waarom zijn hormoonverstorende stoffen toegestaan?

In Nederland wordt weinig actie ondernomen om hormoonverstorende stoffen te weren en hanteert 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 babyflessen 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. waterbestendig textiel, (water)speelgoed, maar ook in huidcremes, parfums, schoonmaakproducten, kunststofvloeren (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 electronica, 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:

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

Kies voor:



Bron: wemos.nl + <https://vruchtklaar.be/> +WECF

Meer informatie is te vinden op diverse van websites o.a.:

- <https://www.wecf.org/nl/hormoonverstorende-stoffen-in-alledaagse-producten/>
- <https://vruchtklaar.be/wat-doen-hormoonverstoorders-met-je-vruchtbaarheid/>
- <https://babyopkomst.nl/hormoonverstorende-stoffen/>
- <https://www.bnnvara.nl/zembla/artikelen/hormoonverstoorders>

# INSTRUCTIE : CENTERING PREGNANCY SESSIE OVER HORMOONVERSTORENDE STOFFEN

Deze toolkit is er om een sessie te faciliteren over hormoonverstorende stoffen tijdens een Centering Pregnancy sessie in de verloskundige praktijk

## Waarom deze sessie:

Chemische stoffen zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Ze zitten in tal van producten. Sommige chemische stoffen zijn hormoonverstoorders (Endocrine Disrupting Chemicals oftewel EDC's): lichaamsvreemde stoffen die de werking van hormonen nabootsen of blokkeren. Als de werking van je natuurlijke hormonen verstoord of geblokkeerd wordt, kan dat invloed hebben op de ontwikkeling van je baby. Een foetus is klein, veel is er niet nodig om zijn ontwikkeling te verstoren. Het is dus juist tijdens de zwangerschap dat bescherming tegen hormoonverstoorders belangrijk is. De verloskundige praktijk is zeer goed gepositioneerd om in een vroeg stadium de zwangere hierover te informeren, zodat zwangeren een weloverwogen keuze kunnen maken.

## Benodigheden

- Doosjes met product- en informatiekaarten
- Aflegvel om de kaarten op te leggen
- Evt: Presentatie voor verloskundigen, uitgeprint of op een scherm.
- Informatiefolders voor de zwangeren

## Stap 2: sorteert de fotokaarten

Geef per duo een setje kaarten met afbeeldingen en informatie en laat ze een keuze maken welke producten ze zouden kopen. Laat ze de kaarten neerleggen op het daarvoor bestemde aflegvel. Ben je benieuwd hoe dit eruit ziet, scan dan de QR code en bekijk de korte video:



## Hoe kun je de sessie geven:

In deze Centering Pregnancy sessie besteden we op een actieve manier aandacht aan hormoonverstorende stoffen en hoe deze zo veel mogelijk te vermijden. De deelnemers krijgen eerst als groep informatie over hormoonverstorende stoffen, wat de gezondheidsrisico's zijn, waar het in zit en hoe ze het kunnen vermijden (Stap 1), vervolgens wordt in tweetallen gekozen welke producten ze zouden kopen en welke informatie bij welke kaarten horen (stap 2) en als laatste wordt klassikaal besproken hoe het was om de oefening met de kaarten te doen, krijgen alle deelnemers de folder en kunnen vragen beantwoord worden. met de hele groep. In deze laatste stap kan de verloskundige extra informatie geven en vragen beantwoorden (Stap 4).

## Stap 1: geef informatie

Geef een algemene uitleg over hormoonverstorende stoffen. In Centering Pregnancy is de voorkeur om het gesprek aan te gaan met de groep, maar indien nodig is er een presentatie en een video: 'Presentatie voor verloskundigen.pdf' of [de video van WECF](#) gebruikt worden. Beantwoord vragen als deze er zijn. Wees je bewust om de juiste balans te vinden, om de zwangere vrouwen niet bang te maken, maar wel informatie te geven en een handelingsperspectief te bieden.

## Stap 3: terugkoppeling

Deel de informatie folders uit en bespreek met de groep hoe het was om de oefening te doen. Beantwoord vragen als deze er nog zijn.

