

Guide för att minska skadliga ämnen i barns vardag

Några bra starttips för att få bort ämnen som kan vara ohälsosamma, hormonstörande och cancerframkallande

Mat

- ☼ Välj **ekologiskt** så minskar bekämpningsmedelsresterna i maten. KRAV-märkningen har tuffare krav än EU-märkningen.
- ☼ Undvik **fisk** med höga halter miljögifter, t.ex. fet fisk från Östersjön. Livsmedelsverket har rekommendationer för gravida och ammande.
- ☼ Undvik **konservburkar** som kan ha Bisfenol A på insidan.
- ☼ Undvik att laga mat i stekpannor och andra kärl med **non-stickbeläggning**. Ytan består av sk fluorkarboner som kan vara hälsoskadliga. Om pannan blir för het, upp mot 260 grader, avges skadliga gaser. Stekpannor i gjutjärn, bakformar i beckplåt och miljömärkt bakplåtspapper är bra alternativ.
- ☼ Använd **nappflaskor** av glas eller rostfritt, aldrig gamla nappflaskor av plast.
- ☼ Värm inte mat i **plastbehållare**, plastens tillsatser avges lättare när plasten hettas upp. Undvik att servera barnens mat i/på plast. Porslin, rostfritt, glas och bioplast är bättre alternativ.

Lek

- ☼ Var försiktig med **gamla leksaker** i plast, i synnerhet de mjuka. EUs lagstiftning för leksaker skärptes kraftigt 2013, så nya leksaker är generellt bättre. Hård plast är ofta bättre än mjuk, men träleksaker är oftast bäst.
- ☼ Undvik klubbiga plastleksaker och skumplast, t.ex. slime och lekmattor.
- ☼ Det finns **miljömärkta leksaker** – fråga i din butik!
- ☼ Var skeptisk mot **lågprisleksaker**. Kemikalieinspektionen uppskattar utifrån sina stickprov att 25 % av leksakerna på butikshyllorna har olagliga halter av giftiga ämnen.
- ☼ Låt inte barnet leka med **elektronik** eller suga på fjärrkontrollen. De innehåller bl.a. mjukgörare och flamskyddsmedel.
- ☼ **Utomhusluften** innehåller normalt färre partiklar och är renare än inomhusluft, så att leka ute är bra.
- ☼ Undvik **PVC-matta** (vinyl) i sovrum och lektrum (helst redan före graviditeten, studier tyder på att golvet i gravidas sovrum kan påverka barnet). Ftalater samlas i dammet, så städa och vädra i rum med PVC-golv.

Kläder & hygien

- ☼ Leta efter en **certifiering** på kläder och textilier som Öko-Tex eller GOTS. Då kan du känna dig tryggare med kemikalieinnehållet. Extra viktigt för kläder som bärs nära kroppen samt madrasser och sängkläder där barnet spenderar många timmar.
- ☼ Köp inte klädesplagg med plastigt **tryck**. Det kan ofta vara av PVC och kan innehålla höga halter mjukgörare. Kläder lyder inte under samma lagstiftning så som leksaker gör.
- ☼ **Tvätta ALLTID nya kläder** innan barnet använder dem. Många tester har visat att det kan finnas många gifter kvar från tillverkningen. Begagnat är ett bra alternativ eftersom klädgifterna (förutom de i trycket) försvinner med tvättvattnet.
- ☼ GoreTex och liknande märken innehåller fluorkarboner, t.ex. i **allväderskläder**. Fråga efter fluorkarbonfritt i butiken. HM och Didrikson är exempel på FC-fria ytterplagg till barn.
- ☼ **Banta badrumsskåpet!** Minska på krämer och parfym, välj gärna miljömärkt. Gravida och ammande bör ej färga håret pga giftiga pigment, PPD.

De här tipsen är sammanställda av Naturskyddsföreningen i Karlstads kemikaliegrupp och bloggarna bakom "Kemikalier i barns vardag"

www.barnochkemikalier.wordpress.com

<http://karlstad.naturskyddsforeningen.se/kemikaliegruppen/>



Tips i fickformat.

Klipp ut och spara i plånboken!

Tips!
För dig som vill minska kemikalierna i vardagen

Vill du veta mer:

www.naturskyddsforeningen.se

Grön Guide
och
Kemikalienätverket

Kemikalieinspektionen:
www.kemi.se
Handlingsplan för en giftfri vardag

Allmänna tips

- Köp miljömärkt & ät ekologiskt
- Köp bara sådant du verkligen behöver och undvik plast
- Köp begagnat (oftast bättre)
- Lita ej på beteckningar som "naturligt" och "organiskt".
- Tvätta nya textilier
- Fast tvåål istället för flytande
- Minska dammet: våttorka är bäst, och vädra regelbundet
- Städa och tvätta smart utan onödiga produkter
- Naturliga material som trä, metall, glas och ull är brandsäkrast
- Återvinn och lämna farligt avfall till miljöcentral
- Presenttips: ge bort en tjänst, aktivitet, hembakat etc
- Spara på el och bränslen
- Välj PVC-fritt golv vid renovering

Miljömärkningar

Äkta certifieringar:

- Bra Miljöval
- Krav
- Svanen
- EU Ecolabel
- EU ekologiskt jordbruk
- MSC (fisk)
- FSC (trä)
- TCO (elektronik)
- GOTS (textil)

Lita inte på okontrollerade eller interna märkningar! Läs mer på t.ex. www.konsumentverket.se



Barn

- Använd nappflaska av glas
- Undvik våtservetter (blöt egna tvättlappar och lägg i påse)
- Undvik parfym och barnsmink
- Undvik leksaker av omärkt plast. Fråga tillverkare och butiker!
- Skugga, hatt & kläder är bästa solskydd. Kräm sista alternativ
- Små barn behöver sällan tvåål och schampo
- Smörj in torr hud med rena växtoljor som bomullsfrö- eller mandelolja, istället för krämer
- Låt inte små barn suga på mobiler, fjärrkontroller och andra elektroniska prylar
- Ge barnen tid och uppmärksamhet istället för grejer i present (picknick, trolldeg, spel, skattjakt, pyssel, utelekar etc)

Plaster

Plaster är material som består av långa polymermolekyler ihop med olika tillsatser. De flesta plasternas polymerer framställs ut fossil olja, men det går också att framställa samma eller alternativa polymerer ur förnyelsebar råvara.

Plastmaterialen är enormt användbara men har tyvärr olika miljö- och hälsoeffekter som varierar mellan olika polymersorter och tillsatser. Dessa effekter kan uppstå antingen vid produktion, vid användning eller när en plastprodukt blir avfall.

Några av de sämsta plasterna (utifrån materialets livscykel och hälsa- och miljöhänsyn):

- Akrylnitrilbutadiengummi
- Aminplaster och aminhartser (t.ex. melamin)
- Butylgummi
- Epoxiplaster och epoxihartser (t.ex. DGEBA)
- Fenolplaster och fenolhartser
- Fluorerad etenplast (FEP)
- Fluoropolymergummin
- Polykarbonat (PC)
- Polyeter eterketon (PEEK)
- Polypropenkarbonat (PPC)
- Polystyren (PS)
- Polytetrafluoreten (PTFE)
- Polyuretan (PUR)
- Polyvinylklorid (PVC)

De skadligaste tillsatserna är:

- Ftalater * Bisfenoler
- Bromerade flamskyddsmedel
- Högfluorerade ämnen

Plaster i förpackningar

1 PET, polyeteneterftalat

Används ofta i dryckesflaskor, fleeceläder och polyester. Lämplig för återvinning. Kan läcka ftalater och innehålla bensenrester från produktionen.

2 Polyetylen - hög densitet, PE-HD

Vanlig plast i förpackningar för flytande - produkter. Den är kraftigare och tätare än vanlig polyetylen (nummer 4). Bör inte upphettas.

3 Polyvinylklorid, PVC (undvik)

PVC används för butikspackning av kött, i byggnadsmaterial, i leksaker, pryglar mm. Innehåller ftalater och andra mjukgörare som kan utgöra en stor andel av produktens totala vikt. De läcker ut under hela produktens livstid. Ftalater är hormonpåverkande, stör fortplantningen och det finns studier som påvisar risk för barnallergier.

4 Polyetylen - låg densitet, PE-LD

Används framför allt till större plastpåsar. Bör inte upphettas.

5 Polypropylen, PP

Polypropylen är vanlig i förpackningar som ska tåla att bli varma, t.ex. till färdigmat, men finns i alla slags livsmedelsförpackningar.

6 Polystyren, PS (undvik)

Polystyren är en relativt hård plast som används flitigt till bland annat leksaker, köksmaskiner, datorer, yoghurtburkar och cellplast.

7 Övriga plaster (undvik PC)

Sjuan återfinns på mängder av olika plastprodukter som inte passar någon av de andra grupperna, allt från cd-fodral till napp-flaskor och matlådor. Köksredskap av polyamid (nylon), ABS-plast i t.ex. dammsugare och polykarbonat (PC) som är en hård, glasklar plast i t.ex. tillbringare. Polykarbonat innehåller det hormon-påverkande ämnet bisfenol A eller andra bisfenoler som vi vet väldigt lite om.

Här finns dock även bioplaster och andra alternativa polymerer.

Mikroplaster kan finnas i hygienprodukter som smink och tandkräm.

Undvik produkter med beteckningar som micro spheres, micro crystals eller innehåll PVC, PMMA, PTFE m.fl.

Läs mer om plaster på Naturskyddsföreningens hemsida: "Allt du (inte) vill veta om plast" mm.

Våga fråga! Du har laglig rätt att få veta om produkterna i butikerna innehåller några av de tillåtna ämnen som enligt EU är klassade som särskilt farliga för hälsa och miljö; ämnena i den sk. kandidatförteckningen. Butiken/producenten ska enligt lag ge svar inom 45 dagar. Om du tycker dessa ämnen borde vara olagliga så du slipper fråga och vänta – skriv på **Kemikalieupproret!** #kemikalieupproret

<http://www.skrivunder.com/kemikalieupproret>

För fler tips och utförligare information om denna komplicerade fråga rekommenderar vi:

Organisationer: Naturskyddsföreningen: Appen **Grön Guide** och mycket mer på www.naturskyddsforeningen.se

EWG: Guiden **Skin Deep** för tillsatser i hygienprodukter. Även köpguider mm. Se www.ewg.org

Myndigheter

Kemikalieinspektionen: Information om giftfri miljö och kandidatförteckningen på www.kemi.se

Konsumentverket: Information om miljömärkning, konsumenträttigheter mm, [ww.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

RAPEX: EU:s varningssystem med indragna produkter http://ec.europa.eu/consumers/safety/rapex/index_en.htm

Böcker & film

Handla rätt för en giftfri barndom (2012) av A. Lagerqvist, C. Ribbing och K. Wallis

Den onda badankan (2012) av K. Johansson

Badskumt (2011) av K. Johansson

Makt, plast, gift och våra barn (2014) Ethel Forsberg

Förgiftad (2009) av R. Smith och B. Lourie

Dokumentären **Underkastelsen** (2010) av Stefan Jarl

Få tips av andra föräldrar på Facebook i grupper som t ex "Plastbanta", "Ekologiskt är logiskt" och "Livsstil fri från kemikalier".

Kategorier att undvika

- Konserveringsmedel
- Doft och parfym
- Antibakteriellt
- Solkrämer
- Onödiga hygienprodukter, tillsatser på huden kan absorberas
- Fluorerade föreningar som finns i olika allväderskläder, impregneringsmedel, GoreTex och non-stickbeläggningar som Teflon mm. Fråga efter fluorfritt i butikerna!
- Bromerade flamskyddsmedel finns i elektronik, möbler ibland även kläder. Fråga i butikerna efter bromfritt!
- Konservburkar (Bisfenol-A)
- Oäkta smycken kan innehålla kadmium och bly

Ämnen att undvika

Konserveringsmedel:

- Parabener (främst propyl-, butyl-, isobutyl-, isopropyl- och benzylparaben)
- Methylchloroisothiazolinone och methylisothiazolinone
- Formaldehyd

Antibakteriellt:

- Triclosan, Klorhexidin, Silver

Tillsatser och lösningsmedel:

- Ftalater (-phtalate)

Färgämnen i hårfärg/tatueringar:

- PPD - Kan kallas p-fenylenlamin, 1,4-diaminobenzen eller parafenylenlamin.
- Toulendiaminer (TDA) och toulendiaminsulfat (TDS)

Mjällschampo:

- Zinkpyrithion

Allergiframk. parfymämnen (EU)

- Alpha-Isomethyl Ionone
- Amyl Cinnamal
- Amylcinnamyl Alcohol
- Anise Alcohol
- Benzyl Alcohol, Benzoate, Cinnamal & Salicylate,
- Butylphenyl Methylpropional
- Cinnamal & Cinnamyl Alcohol
- Citral & Citronellol & Coumarin
- Eugenol & Isoeugenol
- Evernia Prunastri (Oakmoss) Extract & Evernia Furfuracea (Treemoss) Extract
- Farnesol & Geraniol
- Hydroxycitronellal
- Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde
- Limonene & Linalool
- Methyl 2-Octynoate

Plastguide

- (1) PET T.ex. läskflaskor. Kan vara ok, kan ha ftalater.
- (2) PE-HD T.ex. större dunkar. Bör ej upphettas.
- (3) PVC Vinyl. Undvik! Mycket vanlig. Finnas i matförpackningar leksaker, kläder mm. Innehåller ftalater.
- (4) PE-LD T.ex. plastpåsar. Bör ej upphettas.
- (5) PP T.ex. matförpackningar, ofta ett bättre alternativ.
- (6) PS Styren. Används till mat, i leksaker, hushålls-maskiner och cellplast (frigolit). Bör undvikas.
- (7) Övrig plast bl.a. PC (7) som kan innehålla bisfenol-A och ska undvikas. Men även bioplast och andra alternativ kan finnas i denna grupp.

