

Guide för att minska skadliga kemikalier 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 gammal 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 i sovrum och lekrum (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.

Tips i fickformat – Klipp ut och spara!



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 tvål 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)

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 tvål 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, trolldag, spel, skattjakt, pyssel, utelekar etc)

Sju olika plastsorter och deras miljöegenskaper (Sveriges Natur)

1 PET, polyeteneterftalat

PET står för polyeteneterftalat. Det används ofta i dryckesflaskor. Denna plast är slitstark och tålig, passar därför bra i returflaskor. Polyester i tyg är samma sak som PET.

Miljörisk: Låg, eventuellt finns risk för läckage av ftalater till drycken i flaskorna. En ny studie visade att vatten i PET-flaskor hade högre halter av hormonstörande ämnen än vatten i glasflaskor.

2 Polyetylen - hög densitet, PE-HD

Detta är en vanlig plast i förpackningar för flytande produkter. Den är kraftigare och tätare än vanlig polyetylen (nummer 4).
Miljörisk: Inga i dag kända, bör dock inte upphettas.

3 Polyvinylklorid, PVC (undvik)

PVC används för butikspackning av kött, i byggnadsmaterial, i leksaker med mera. Ämnet är i sig hårt, därför tillsätts

mjukgörare i form av ftalater. De kan utgöra en stor andel av produktens totala vikt. Mjukgörarna läcker ut under hela produktens livstid. Ftalater är hormonpåverkande, stör fortplantningen och det finns studier som påvisar risk för barnallergier.

Miljörisk: Undvik om du kan.

4 Polyetylen - låg densitet, PE-LD

Det här är materialet som vanliga plastpåsar görs av.

Miljörisk: Inga i dag kända, bör dock inte upphettas.

5 Polypropylen, PP

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

Miljörisk: Inga i dag kända.

6 Polystyren, PS (undvik)

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

Används i expanderad form i cellplast, exempelvis i kötttråg från mataffären. Tidigare har cellplast blåsts upp med hjälp av olika ozonnedbrytande ämnen. Cellplast kan vara impregnerad med bromerade flamskyddsmedel.

Miljörisk: Undvik om du kan.

7 Övriga plaster (undvik)

Sjuan återfinns på mängder av olika plastprodukter, allt från cd-fodral till nappflaskor och matlådor. Den svarta plaststekspaden till teflonpannan är gjord av polyamid. Nylon är en polyamidplast. ABS-plast är vanlig i plastkonstruktioner av olika slag, kanske i din dammsugare. Här finns också bioplaster. Dessa plaster förknippas inte med risker. Men i gruppen finns också bland annat polykarbonat som är en hård och glasklar plast, finns kanske i din tillbringare hemma. Polykarbonat innehåller det hormonpåverkande ämnet bisfenol A. Från och med mars inför EU förbud av bisfenol A i nappflaskor.

Miljörisk: Undvik om du kan, i synnerhet i "matnära" tillämpningar.

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

Naturskyddsföreningen i Karlstads kemikaliegrupp

www.barnochkemikalier.wordpress.com

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

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

Organisationer

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

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

Myndigheter

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

Konsumentverket: Information om miljömärkning, konsumenträttigheter mm. 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

Den flamsäkra katten (2012) av Froster, Hedenmark och Olsson

Förgiftad (2009) av Smith och 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 (-ftalate)

Färgämnen i hårfärg/tatueringar:

- PPD - Kan kallas p-fenylendiamin, 1,4-diaminobenzon eller parafenylendiamin.
- 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

Plaster som är bättre:

- PET (1) T.ex. läskflaskor
- PE-HD (2) T.ex. större dunkar. Bör ej upphettas
- PE-LD (4) T.ex. plastpåsar. Bör ej upphettas
- PP (5) T.ex. matförpackningar

Plaster att undvika:

- PVC (3) Vinyl. Mycket vanlig. Finnas i matförpackningar leksaker, kläder mm. Innehåller ftalater.
- PS (6) Används till mat, i leksaker, hushållsmaskiner och cellplast (frigoelit). Styren
- Övrig plast bl.a. PC (7) T.ex. nylon, CD-fodral. Kan innehålla bisfenol-A

