

Enkele veelvoorkomende hormoonverstoorders

- **Bisfenol A (BPA):** bestanddeel van veel plastic voedingsverpakkingen en tafelbestek, conserven, kassabonnetjes...
- **Ftalaten:** weekmakers voor kunststoffen (vloeren, speelgoed, verpakkingen...)
- **Parabenen:** bewaarmiddelen (verzorgings- en schoonmaakproducten, bereide voedingsmiddelen, geneesmiddelen...)
- **Pesticiden:** bestrijdingsmiddelen in de landbouw (fruit en groente)
- **Synthetische UV-filters:** zonnecrèmes en cosmetica
- **Triclosan:** antibacteriële werking (tandpasta, verzorgings- en schoonmaakproducten, verpakkingen, textiel en schoenen...)

Gezinsbond pleit voor een kindnorm

Als Gezinsbond ijveren we voor een veilige en gezonde omgeving voor iedereen. Daarom pleiten wij voor een kindnorm. We vragen een kindgericht beleid dat de belangen van kinderen als toetssteen neemt. Wat veilig is voor kinderen, is veilig voor iedereen.

Een belangrijke stap in dit proces is hormoonverstoorders identificeren en weren, met bijzondere aandacht voor producten waar kinderen en zwangere vrouwen mee in contact komen.

www.gezinsbond.be/kindnorm



V.U. Jeroen Sleurs, Troonstraat 125, 1050 Brussel - 2019

Meer weten?

- 10 labels die je een gezonde aankoop, zonder hormoonverstorende stoffen, garanderen
- de 12 voedingswaren met de meeste pesticidenresten
- tips om ook na de zwangerschap je baby te beschermen
- gezonde lucht voor baby's in huis
- ...

Je leest het in ons dossier hormoonverstoorders op: www.goedgezind.be/hormoonverstoorders

✉ **e-mail:** studiedienst@gezinsbond.be

📞 **bel ons:** 02-507.88.77



Zwanger? Beperk hormoon- verstoorders



Gezinsbond
groeit met je mee



Wat zijn hormoonverstoorders?

Chemische stoffen zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Ze komen voor in tal van producten. Sommige chemische stoffen zijn hormoonverstoorders: 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.

Ook op lange termijn kunnen er gevolgen zijn zoals:

- problemen met geslachtsorganen
- ontwikkelingsstoornissen in de hersenen zoals autisme
- stofwisselingsziektes zoals diabetes of overgewicht
- een heel vroege of net late puberteit
- verschillende soorten kanker

Hoe bescherm ik mijn baby?

Het klinkt misschien ingewikkeld maar met deze vuistregels kom je al een heel eind.

- Rook niet en zeker niet in huis. Roken zorgt voor veel extra schadelijke stoffen.
- Wees voorzichtig met medicijnen. Gebruik geen medicijnen tenzij op doktersadvies, zelfs geen natuurlijke medicijnen of voedingssupplementen.
- Ventileer extra. Zeker bij schilderwerken of bij de aankoop van nieuwe elektronica of meubels.
- Koop minder. Denk na over wat je werkelijk nodig hebt.

Voeding

- Eet biologisch. Zo vermijd je pesticiden. Is biologisch eten geen optie? Spoel en wrijf je groenten en fruit schoon en schil ze voor je ze opeet.
- Eet gevarieerd en koop niet altijd dezelfde merken. Zo spreid je zoveel mogelijk het risico op blootstelling.
- Kook zoveel mogelijk vers. Kant-en-klare voeding bevat vaak bewaarmiddelen én is vaak in plastic verpakt.
- Warm eten op in een glazen of porseleinen bakje.
- Gebruik een BPA-vrij of glazen melkflesje als borstvoeding niet mogelijk is.

Textiel

- Kies voor kleding van natuurlijke stoffen.
- Was textiel voordat je het de eerste keer gebruikt.
- Vermijd kinderkleding met brandvertragers.
- Vermijd kinderkleding met PVC-coating of opdruk.
- Kies voor veilig textiel. Je herkent het aan een label (bv. EU Ecolabel, Global Organic Textile Standard, Bluesign, Step...).

Hygiëne en verzorging

- Kies baby- en kinderproducten met keurmerken.
- Lees het etiket en vermijd zo producten met chemische stoffen.
- Neem regelmatig stof af en poets zoveel als mogelijk met water.
- Gebruik een biologische allesreiniger met een ecolabel zonder parfum.
- Gebruik alledaagse poetsmiddelen zoals azijn, soda, zout, citroensap, zeep en borax.

Speelgoed

- Kies voor speelgoed uit natuurlijke materialen. Koop geen gearfumeerd speelgoed.
- Wees voorzichtig met stoffen speelgoed. Dit kan tijdens het productieproces met tal van chemicaliën gekleurd, gewassen en bedrukt zijn.
- Was een knuffel eerst: de vulling bevat vaak brandvertragende stoffen. Of nog beter: kies voor knuffels uit natuurlijke vezels.
- Pas op met plastic speelgoed van vóór de jaren 80. Het bevat vaak resten van chemicaliën die vandaag op de zwarte lijst staan. Kunststof wordt bovendien met de jaren poreus waardoor gevaarlijke stoffen kunnen gaan lekken. En baby's durven wel eens op hun speeltjes te sabbelen.

