



Verzorg je lichaam zonder schadelijke stoffen

Speel op veilig en kies verzorgingsproducten waarin geen schadelijke bewaarmiddelen, geurstoffen en andere chemische substanties zitten. Wij helpen je ze eruit te pikken.

Kristel Blommaert – Ann Lievens

Neem een willekeurige shampoo of dagcrème en kijk eens naar de ingrediënten die er in zitten. Een waslijst van ingewikkelde Latijnse of Engelse namen die ... Chinees zijn voor de meesten onder ons. Sommige doen misschien wel een (alarm)belletje rinkelen. Parabenen, deden die niet iets ongezonds met je hormonen? En triclosan, kreeg je daar geen kanker van? Van een aantal bewaarmiddelen, geurstoffen, zonnfilters en chemische substanties die fabrikanten toevoegen om producten te doen schuimen of vlot smeerbaar te maken, is inderdaad vastgesteld dat ze in bepaalde omstandigheden en concentraties ongewenste effecten kunnen hebben. Zo kunnen hormoonverstoorders, ook endocriene disruptors genoemd, inwerken op ons hormonaal systeem, met groei- of stofwisselingsstoornissen en

vruchtbaarheidsproblemen tot gevolg. Je hoeft nu niet meteen de helft van je badkamerkast in de vuilnisbak te kieperen. Via de voeding, de lucht die we inademen, en soms ook speelgoed en bepaalde meubelstoffen komen we vele malen meer in contact met hormoonverstoorders dan via onze dagelijkse douchegeel en gezichtscreme. Fabrikanten passen hun formuleringen ook aan zodra er in de media controversie ontstaat rond bepaalde stoffen, want die kan, of ze nu gegrond is of niet, de verkoop doen kelderen

Wat je wegspoelt, is minder schadelijk

De huid vormt op zich een goede natuurlijke barrière tegen schadelijke indringers. Voor de geringe portie hormoonverstoorders waaraan we via cosmetica worden blootgesteld, geldt

als stelregel: hoe langer ze in aanraking blijven met de huid, hoe meer kans op een schadelijk effect. Let dus extra op met producten zoals zonnecrème of bodylotion, die je insmeert en die op de huid blijven. In producten die je afspoelt, zoals zeep, scheerschuim en shampoo, zijn de risico's veeleer onbeduidend.

Geen parabenen voor de baby

Het lichaam van baby's en kinderen tot 3 jaar is nog in volle ontwikkeling en daardoor gevoeliger voor al wat de hormoonhuishouding beïnvloedt. De bekendste onder de hormoonverstoorders zijn de parabenen. Ze hebben een kwalijke reputatie, maar je mag ze niet allemaal over één kam scheren. De ethyl- en methylparabenen die in allerlei crèmes, gels en deo's zitten, kunnen voor volwassenen bijvoorbeeld geen kwaad. Voor alle

zekerheid hou je de verzorgingstas van baby's het best parabeenvrij, en ook je eigen toiletas als je zwanger bent. Ethylhexyl methoxycinnamate, kortweg OMC, dat als UV-filter in veel crèmes en zonneproducten zit, kan bij hoge concentraties hormoonverstorend werken. Vermijd crèmes met OMC dus, en gebruik ze niet bij kleine kinderen. Triclosan ban je het best uit je badkamerkast. Die stof wordt om haar antibacteriële werking nog altijd aan heel wat producten toegevoegd, maar heeft een hormoonverstorend effect. Behalve in tandpasta en mondwater, waar de stof tandplak en tandvleesontstekingen

tegengaat, is triclosan trouwens overbodig en raden wij het af. Gewone hygiëne volstaat om bacteriën het hoofd te bieden.

Allergisch? Ga voor geurvrij





Van 26 geurstoffen is geweten dat ze huidirritatie en allergische reacties kunnen veroorzaken. Boven een bepaalde concentratie moeten ze op de verpakking worden vermeld. Als je een gevoelige huid hebt of als je babyproducten koopt, check je beter de lijst van die stoffen: www.testaankoop.be/zon, in het deel "Allergieën". Let speciaal op voor butylphenyl methylpropional; dat kan niet alleen de huid irriteren,

maar wordt door Europa vooralsnog niet veilig bevonden. Als je last hebt van aftjes, gebruik je ook het best geen tandpasta waar natriumlaurylsulfaat in zit. Die stof kan de pijn verergeren en het genezingsproces vertragen.

Checklist bij de hand

Wil je weten of jouw toiletartikelen wel veilig zijn? Kijk snel in de tabel hieronder. Op www.testaankoop.be/cosmetica vind je uitgebreide info over deze en nog meer ongewenste stoffen, telkens met ons up-to-date advies gebaseerd op de recentste studies van gezaghebbende gezondheidsinstanties. ❤

Veilig of niet? Check het hier

Ingrediënt	In lichaams- en gezichtscrème, zonnecrème, deodorant, make-up ...		In zeep, bad- en douchegel, shampoo, scheergel, gezichtreiniger ...		
					
Hormoon- verstoorders	methylparaben, ethylparaben	●	●	●	●
	propylparaben, butylparaben	●	●	●	●
	butylhydroxyanisole (BHA)	●	●	●	●
	benzophenone-1	●	●	●	●
	oxybenzone	●	●	●	●
	cyclotetrasiloxane (D4)	●	●	●	●
	ethylhexyl methoxycinnamate (OMC)	●	●	●	●
	triclosan	●	●	●	●
Allergene geurstoffen	allergenen	●	●	●	●
	butylphenyl methylpropional (BMHCA)	●	●	●	●
Irriterende stoffen	natriumlaurylsulfaat	●	●	●	●
	methylisothiazolinone (MI)	verboden	verboden	●	●

Gezondheidsrisico's op basis van onderzoeksresultaten van de Wereldgezondheidsorganisatie en het Wetenschappelijk Comité voor Consumenteneiligheid (SCCS) van de Europese Unie - juni 2017

● hoog risico ● matig risico ● beperkt risico ● geen risico  jonger dan 3 jaar  ouder dan 3 jaar