

Chemische stoffen

Hou ze buiten



In je sofa, je matras, de schoonmaakproducten in je kast, ja zelfs in de badend kunnen chemische stoffen zitten die niet meteen gezond zijn. Met onze tips wijs je de boosdoeners de deur.

In het dagelijkse leven ben je – vaak zonder het te weten – omringd met allerlei chemicaliën. Je ademt ze in of neemt ze op in je lichaam via je voeding of via de huid.

Sommige van die stoffen kunnen gezondheidsklachten doen ontstaan. Je kunt te kampen krijgen met huiduitslag, jeuk, hoofdpijn, kortademigheid of andere vage klachten, vaak aangeduid met de term sick building syndrome.

Cocktail met uitgestelde kater

Een herhaalde blootstelling van kinderen of zwangere vrouwen aan vlamvertragers kan hormonale problemen, groei- en ontwikkelingsproblemen en zelfs een risico van diabetes met zich meebrengen.

Vlamvertragers worden in heel wat producten gebruikt, bijvoorbeeld in zetelbekleding, in matrassen of in elektrische en elektronische apparaten.

Ook sommige ftalaten, gebruikt als weekmakers in talloze voorwerpen uit pvc zoals speelgoed, hebben een hormoonverstorend effect.

Veel huishoudproducten bevatten parfums en bewaarmiddelen die de huid kunnen irriteren en allergieën kunnen opwekken. Formaldehyde, dat onder meer kan vrijkomen uit meubellijm, verf en strijkvrij textiel, kan irritatie van de ogen, keel en longen veroorzaken, en op termijn astma en allerlei allergieën doen ontstaan.

In de tefloncoating van je antikleefpan, je vlekbestendige sofa of Goretex-trekkingjas zitten pfc's, voluit perfluorocarbonaten. Sommige daarvan worden ervan verdacht de hormoonhuishouding in de war te sturen.

Vooraf schadelijk voor kinderen

Vooraf kleine kinderen zijn kwetsbaar: zij kruipen over de vloer, stoppen voorwerpen in hun mond en sabbelen en bijten erop. Zo krijgen ze extra veel stoffen binnen die hun prille lichaamsontwikkeling kunnen verstoren. Het is ook opletten geblazen als je zwanger bent, want de stoffen kunnen via de placenta de foetus bereiken. Gelukkig kun je zelf een en ander doen om de risico's in huis te beperken. Wij geven de aanzet hiernaast. ♥

Tips om chemicaliën uit je woning

1. Hou het stofvrij



In de sofa voor tv adem je elke dag wel een dosis schadelijke stofdeeltjes in, onder meer van broomhoudende vlamvertragers verwerkt in zitmeubels, tapijten, gordijnen en elektrische toestellen, en van de formaldehyde in de lijm van meubels in geplakt hout. Afstoffen is dus de boodschap, en regelmatig stofzuigen, liefst met een HEPA-filter, want die verhindert dat fijne stofdeeltjes terug de kamer worden ingeblazen. Ventileer goed om rondvliegend stof te evacueren, zeker als je nieuwe meubels, apparaten en interieurspullen in gebruik neemt. Poets regelmatig met nat en was vaak je handen en die van je kinderen. Koop bij voorkeur meubels, huishoudelektro en multimedia-apparaten die voorzien zijn van het EU-ecolabel en geen vlamvertragers bevatten.

2. Hul je lichaam in natuurlijke materialen



Koop kleren, bedlinnen en handdoeken in biokatoen, linnen of hennep. Het ecolabel Oekotex is een goede leidraad. Was nieuwe spullen vóór gebruik. Strijkvrij, vlekwerend of transpiratiebestendig textiel laat je beter links liggen om contact met pfc's en formaldehyde te vermijden. Draag sokken in lederen schoenen. In je matras zit een hoop chemicaliën, o.m. brandvertragers, pfc's, biociden tegen huisstofmijt enz. Kies voor matrassen met het GOTS- of Oekotexlabel, die bevatten een minimum aan chemische substanties.



6. Eerst verluchten, dan verhuizen

Schilder met verf die zo weinig mogelijk schadelijke emissie vrijgeeft. Die herken je aan het "Flower"- of ecolabel op de pot. Verf op waterbasis is te verkiezen boven verf met olie, want daar zit vaak irriterende verdunner in. Nieuwe vloerbekleding geplaatst, gevernist of geschilderd? Verlucht het vertrek grondig en wacht tot alle geurtjes verdwenen zijn alvorens in de kamer te trekken.

7. Geen kunstmatige geurtjes



Gebruik geen luchtverfrissers. De sprays, geurkaarsen, oliën en plug-ins verspreiden irriterende en allergie opwekkende substanties in huis. Wierookstokjes brengen zelfs kankerverwekkend formaldehyde en benzeen in de lucht. Om een onaangename geur te verwijderen zet je beter een raam open. Vuil dat slechte luchtjes verspreidt zoals kattenbakvulling, kun je met sodakristallen wegwassen. Gebruik zeker geen luchtverfrisser als er kinderen of zwangere vrouwen in de ruimte zijn.

te verjagen

3. Speel op veilig met kinderartikelen



Vermijd babyspullen met vulling in polyurethaan met vlamvertragers en kies voor knuffels en kussens met vulling in katoen, polyester of wol.

Vermijd dat de baby- of kinderhuid in contact komt met hormoonverstorende ftalaten in plastic. Leg een handdoek op het verschoonkussen en laat de allerkleinsten geen kleertjes met geplastificeerde opdrukken dragen, want daar zitten ftalaten in. Let ook op voor ftalaten in opblaasbare spellen zoals zwembandjes, en in badspeeltjes en plastic speelgoed van onduidelijke herkomst. Met speelgoed in onbehandeld hout en poppen en knuffels van natuurlijke vezels zit je goed.

4. Saneer je badkamerkast



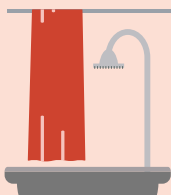
Het veiligst zijn verzorgingsproducten zonder allergene parfums of irriterende bewaarmiddelen. In onze tests van bv. dagcrèmes of lippenbalsems weegt dat criterium dan ook zwaar door (www.testaankoop.be/vergelijk). Koop liever geen tandpasta met het agressieve bleekmiddel waterstofperoxide. De stof triclosan heeft ook een slechte reputatie gezien zijn hormoonverstorend effect. In zepen en cosmetica vinden wij die stof overbodig. Ze is wel zinvol in bepaalde mondspoelmiddelen. Verspil geen geld aan vochtige doekjes. Die irriteren de huid.

5. Poets met de wondermiddelen van moeder Natuur



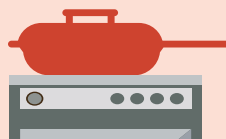
De meeste reinigingsproducten zijn overbodig. In plaats van javel en allesreiniger kun je water met natriumbicarbonaat gebruiken om vetvlekken te verwijderen. Wat citroensap erbij en alles ruikt fris. Azijn werkt prima als toiletreiniger. Om je ruiten schoon te maken volstaat warm water met wat azijn of citroensap. Als je zuiveringszout met water aanleent en die pasta enkele uren aanbrengt op de besmeurde oppervlakken in de oven, komt het vuil er zo af. Koop je toch liever kant-enklare schoonmaakmiddelen, ga dan voor ecologisch. Meng geen producten met elkaar, want dat kan gevaarlijke chemische reacties uitlokken.

8. Beperk plastic in je interieur



Vloeren in hout, natuursteen of keramische tegels, gegoten beton en linoleum, en tapijt van natuurvezels zijn te verkiezen boven vloerbekleding in vinyl, want die kan ftalaten en formaldehyde bevatten. De vluchtige deeltjes die daaruit vrijkomen kunnen allergieën uitlokken. Vooral met kruipertjes in huis houdt dat een risico in. Om diezelfde reden opteer je ook beter voor een glazen douchewand dan voor een plastic gordijn.

9. Vermijd pannen met tefloncoating



Een pan met beschadigde anti-aanbaklaag kan, wanneer je die laag bekrast, schadelijke deeltjes afgeven. Beter zijn pannen met keramische bodem, kookgerei in gietijzer of roestvrij staal of koperen potten en pannen met stalen bodem. Eet niet te veel conserven uit blik, want daarin zit de hormoonverstorende stof bisfenol A. Bewaar eten in glazen of porseleinen schalen. Vermijd plastic eetgerei en drinkbussen, want daaruit kunnen chemicaliën in je eten lekken.



10. Verjaag insecten ecologisch

Insecticiden zijn ook voor mensen niet zo gezond. Probeer ze dus zo veel mogelijk te vermijden. Ook look en chilipepers kunnen sommige vervelende insecten op afstand houden. Blijf niet in een kamer waar een elektrisch apparaatje met tablet of vloeistof in het stopcontact zit. Laat het vooraf zijn werk doen, verlucht even en betreed dan pas de kamer. Gebruik geen spray als er kinderen, zwangere vrouwen of huisdieren in de buurt zijn, en let op dat je geen product op etenswaren verstuift.