

# Hormoonverstoorders

## Wat zijn hormoonverstoorders?

Chemische stoffen zijn overal aanwezig, in onze leefomgeving maar ook in tal van dagdagelijkse gebruiksproducten. Deze stoffen maken ons leven gemakkelijker, denk maar aan de anti-aanbaklaag in braadpannen. Sommige chemische stoffen kunnen echter de normale werking van onze lichaamshormonen verstoren. Deze hormoonverstoorders zijn aanwezig in onder meer plastic, textiel, verzorgingsproducten, schoonmaakmiddelen en pesticiden. We worden dagelijks aan deze stoffen blootgesteld via de voeding, ingeademde lucht of huidcontact. Er gebeurt nog volop onderzoek naar de invloed van hormoonverstorende stoffen.

## Risicogroepen

Vooraf zwangere vrouwen en kinderen worden liefst zo weinig mogelijk blootgesteld aan deze stoffen. Ongeboren baby's en jonge kinderen zijn kwetsbaar gezien ze in volle ontwikkeling zijn. Zo kunnen deze stoffen een invloed hebben op de ontwikkeling van de geslachtsorganen, de hersenen en de start van de puberteit. Daarnaast kunnen ze het risico op stofwisselingsziekten (zoals diabetes of overgewicht) en kanker verhogen.







## Hoe vermijd je blootstelling aan hormoonverstorende stoffen?








Iedereen wordt blootgesteld aan hormoonverstorende stoffen. Toch kun je de blootstelling zo veel mogelijk vermijden door rekening te houden met onderstaande tips.









Met de Yuka app kun je de barcode van voedingswaren en cosmeticaproducten scannen om te bekijken welk effect deze producten hebben op de gezondheid. Deze app houdt wel geen rekening met de hoeveelheid schadelijke stof in een product is opgenomen en ook niet met de hoeveelheid van het product je consumeert.

[Yuka - The mobile app that scans your diet and cosmetics](#)



Voeding		Kan bevatten:	Hoe vermijden?
	Groenten en fruit	Pesticiden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koop zoveel mogelijk bio-producten</li> <li>• Schil groenten en fruit indien mogelijk</li> <li>• Varieer in voeding en koop niet altijd dezelfde merken</li> </ul>
	Bepaalde vissoorten	Kwik, dioxine, PFAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermijd vis zoals tonijn, zwaardvis, makreel, paling, sardine, krab of garnalen. Deze vissoorten bevatten vaker een hogere concentratie aan schadelijke stoffen.</li> <li>• Vervang deze soorten tijdens de zwangerschap door zalm, forel, schol, schelvis, tong, wijting en af en toe kabeljauw en koolvis</li> </ul>
	Aangebakken producten	Polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAK's), acrylamide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bak of kook vlees zodat het niet meer rood is binnenin, maar vermijd dat het aanbakt</li> <li>• Consumeer geen zwartgeblakerde producten, zoals korsten van brood of vlees</li> </ul>
	Plastic keuken – en verpakkingsmateriaal Kassabonnetjes	Ftalaten, BPA, BPS, BPF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was nieuw keukenmateriaal altijd eerst voor gebruik</li> <li>• Warm geen plastic materiaal op (bijvoorbeeld in de microgolfoven, gebruik liever hittebestendig porselein of glas)</li> <li>• Kook zoveel mogelijk vers</li> <li>• Vermijd plastic met recycleercode 3, 6 en 7 voor voedingsproducten</li> <li>• Vermijd plastic waterflessen</li> </ul>
	Pannen met anti-aanbaklaag	Teflon, PFOA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vervang het product van zodra de anti-aanbaklaag niet meer intact is (als er bijvoorbeeld krasjes in zijn), of koop een keramische pan of een pan in roestvrijstaal</li> </ul>
<b>Lichaamsverzorging</b>			
	Cosmetica, lotions, shampoo, douchegel, zonnecrème, haarverf, parfum, nagellak, ...	Ftalaten, triclosan, parabenen, PFAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beperk het gebruik van deze producten tijdens de zwangerschap</li> <li>• Vervang ze zoveel mogelijk door natuurlijke producten of producten die geen ftalaten of parabenen bevatten</li> <li>• Gebruik nagellakremover zonder aceton</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Ook shampoo, douchegel en zonnecrème bevatten soms schadelijke stoffen. Het is natuurlijk moeilijk om deze achterwege te laten. Kies zo vaak mogelijk voor natuurlijke producten.</li> </ul>
	Anti-transpirant deodorant	Aluminiumzouten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebruik zo veel mogelijk gewone deodorant, zonder aluminiumzouten</li> </ul>
	Muggenmelk	DEET	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwangere vrouwen en baby's vermijden best het gebruik van muggenmelk met DEET of icaridine</li> <li>Als je naar een land gaat waar muggen gevaarlijke ziektes kunnen overbrengen, dan is het veiliger om wel een muggenmelk met DEET te gebruiken</li> </ul>
<b>Babyproducten</b>			
	Fles voor zuigelingenvoeding	BPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Borstvoeding geniet de voorkeur</li> <li>Kies anders voor glazen flessen of BPA – vrije alternatieven</li> </ul>
	Verzorgingsproducten	Ftalaten, tricoslan, parabenen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laat deze producten achterwege voor baby's</li> <li>Vervang ze door producten die geen ftalaten, tricoslan of parabenen bevatten</li> </ul>
	Speelgoed	Ftalaten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kies voor speelgoed uit natuurlijke materialen</li> <li>Was speelgoed voor gebruik</li> </ul>
	Kledij	Ftalaten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was nieuwe babykleertjes voor gebruik</li> <li>Vermijd textiel met het label 'geurloos' of antibacterieel</li> <li>Kies voor natuurlijke materialen (wol, katoen, ...)</li> </ul>
<b>Levensstijl</b>			
	Tabak	Acetaldehyde, acroleïne, benzeen, BAP, Butadien, , ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Probeer niet te roken</li> <li>Vermijd passief meeroken</li> <li>Ruimtes waarin gerookt wordt goed ventileren</li> </ul>

<b>Textiel</b>			
	Nieuwe kledij	Ftalaten PFAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was altijd nieuwe kleren voor je ze gebruikt</li> <li>• Vermijd textiel met het label 'geurloos' of 'antibacterieel'</li> <li>• Kies zoveel mogelijk voor natuurlijke stoffen (vb. wol, katoen, ...)</li> </ul>
	Gordijnen, zetels, stoffen speelgoed	Brandvertragers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventileer de woning dagelijks ongeveer 10 minuten</li> <li>• Kies voor speelgoed van natuurlijke materialen, was ze voor gebruik</li> </ul>
<b>Huishouden</b>			
	Luchtverfrissers, interieurparfums	Ftalaten, Sommige VOCs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermijd het gebruik van deze producten (zeker tijdens de zwangerschap)</li> <li>• Ventileer de woning</li> </ul>
	Huishoudproducten	Ftalaten, Tricoslan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koop alternatieven zonder schadelijke producten (met een ecolabel)</li> <li>• Neem regelmatig stof af en poets regelmatig met nat</li> </ul>
	Meubels en elektronica	Brandvertragers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventileer de woning dagelijks 10 minuten</li> </ul>
<b>Klussen</b>			
	Verf en lijmen	Tolueen, Sommige solventen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwangere vrouwen vermijden best om met deze producten te werken</li> <li>• Ventileer de ruimtes waar verven en lijmen werden gebruikt</li> <li>• Watergedragen verf is minder schadelijk dan verven op solventbasis</li> </ul>
	Stof	Fijn stof	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderhoud de woning voldoende</li> <li>• Vermijd werk waarbij veel stof vrij komt tijdens de zwangerschap</li> <li>• Draag een stofmasker indien je geen stof kunt vermijden</li> <li>• Draai de raampjes dicht en zet de buitenventilatie af als je met de auto door een tunnel of druk verkeer rijdt</li> </ul>
	Bestrijdingsmiddelen, landbouwchemicaliën	Insecticide, pesticide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deze producten zijn schadelijk voor de gezondheid, vooral tijdens de zwangerschap</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Deze producten zitten bijvoorbeeld ook insecten werende producten, zoals muggenmelk, vlooiensbandjes, insectenspray...</li><li>• Gebruik (vooral) tijdens de zwangerschap zoveel mogelijk alternatieven:</li><li>• Een vliegenhor houdt veel insecten tegen</li><li>• Vermijd stilstaand water in de omgeving van de woning (vb. emmer water of gieter); muggen leggen hun eitjes hierin</li><li>• Gebruik een (niet-geïmpregneerd) muskietennet boven het bed</li></ul>
--	--	--	--

