

Handige tips om je blootstelling aan hormoonverstoorders te minimaliseren



Kies zoveel mogelijk voor verse biologische voeding

- Probeer gangbaar geteelde fruit en groenten te vermijden; deze is meer blootgesteld aan pesticiden. Toch een gewoon appeltje? Schil zoveel mogelijk.
- Eet geen zwartgeblakerde producten, zoals korsten van brood of hardgebakken vlees.
- Kies bij voorkeur kleine vette vissoorten als ansjovis en sardines in plaats van grotere soorten als tonijn, zwaardvis en paling.
- Varieer zoveel mogelijk.



Let op bij voedselverpakking

- Bewaar voedsel in glazen of roestvrijstalen bakjes.
- Vermijd plastic waterflessen, kies in plaats daarvan voor glazen of BPA-vrij plastic flessen.
- Vermijd vershoudfolie en voorverpakte producten.
- Vermijd ingeblikte voedsel aangezien de coating vaak BPA bevat.
- Gebruik een waterfilter.



Wees voorzichtig tijdens het koken

- Vermijd pannen met een antiaanbaklaag.
- Kies voor gietijzeren, roestvrijstalen of keramische pannen.
- Voedsel opwarmen in oven of magnetron? Kies bij voorkeur voor glas of porselein.
- Vermijd kookgerei van plastic-achtige materialen (incl. bakvorm, snijplank en pollepel).
- Gebruik bakpapier slechts eenmalig of kies voor PFAS-vrij bakpapier.



Gebruik natuurlijke cosmetica & hygiëneproducten

- Gebruik voor parfum, deodorant, tandpasta, aceton en bijvoorbeeld gezichtscrème en lotion zoveel mogelijk de natuurlijke variant die geen parabenen, ftalaten of synthetische (geur) stoffen bevat.
- Gebruik ecologisch maandverband en tampons zonder plastic en parfum. Menstruatie-ondergoed en menstruatiecups (gemaakt van siliconen) zijn ook zeer goede alternatieven.



Houd het huis fris en let op bij kleding

- Kies voor natuurlijke schoonmaakmiddelen zonder schadelijke chemicaliën als parabenen, ftalaten, en triclosan.
- Vermijd geur- en sprayproducten in huis. Gebruik in de plaats daarvan bijvoorbeeld een verstuiver met etherische oliën.
- Ventileer je hele huis, dagelijks minimaal 10 minuten en extra als je nieuw meubilair hebt aangeschaft of je huis hebt geveerd.
- Kies voor kleding van natuurlijke stoffen (zoals katoen, wol, en zijde) in plaats van synthetische materialen (zoals polyester en nylon) die vaak behandeld zijn met hormoonverstoorders.
- Was nieuwe kleding voordat je deze draagt.



Voor alle jonge en toekomstige ouders

- Richt de slaapkamer van je baby een paar maanden voor zijn/haar geboorte in, zodat je deze zoveel mogelijk kunt luchten.
- Kies voor natuurlijke verf op waterbasis.
- Als je geen borstvoeding geeft, kies dan voor glazen flessen of BPA-vrije alternatieven.
- Kies voor speelgoed gemaakt van natuurlijke materialen en was het voor gebruik.



Wil je meer inzicht krijgen in de belasting van hormoonverstorende stoffen bij jezelf?
Scan dan de QR-code en doe de test.

