

Vardagstips

Plaster:



1. Plaster ska märkas med en symbol:

Undvik:

- de som heter 3 (PVC). PVC i sig är en hård plast som görs mjuk med ftalater (onyttigt som tusan)

- de som heter 6 (polystyren (PS)). Vanlig i leksaker. Kan vara impregnerade med bromerade flamskyddsmedel. Väldigt obra!

- de som heter 7 (övriga). Undvik om du kan men den rackaren är svår att komma undan. Försök åtminstone undvika den i matnära produkter (typ stekgaffel) och allt som barn stoppar i munnen.

2. Många kisskydd består av PVC. Försök byta ut dem mot PVC-fria eller använd istället ett vanligt badlakan. PVC läcker ut ur produkten under hela dess livstid och går därför inte tvätta tills den är ofarlig.
 3. Byt ut matnära produkter av plast (stekgafflar, tillbringare mm) eftersom man sällan vet vilken plaster de är gjorda av. Använd hellre trä och glas.
 4. Undvik sprida mikroplaster:
 - Plastbanta. Om du tex ska köpa en blomkruka - välj en gjord av lera istället för plast.
 - Ta med tygkassar eller återanvänd kassar när du handlar och undvik lägga frukten i plastpåsar.
 - Undvik att använda syntetmaterial.
 - Om man tvättar syntetmaterial följer det med mikroplaster i tvättvattnet. Ju varmare du tvättar, desto mer mikroplaster följer med.
 - Tvätta kläder mindre ofta. Vädra dem hellre.
 - Var noga när du sopsorterar så att plast som kan återanvändas hamnar rätt.
- Undvik engångsartiklar av plast.
- Minska bilkörningen för att undvika slitage på däck och vägmärken.
 - Släng ALDRIG skräp i naturen.

Kläder:

1. Tvätta ALLTID kläder och nallar innan barnen får ha dem. Gäller även ekologiska kläder. Ofta är det endast bomullen som är ekologisk, ej färgämnen.
2. Köp endast kläder och leksaker från EU. Inom EU gäller sedan 2007 kemikalielagstiftningen REACH. Kemikalier (i en viss utsträckning, dock alldeles för liten) är alltså reglerade här. Sådan lagstiftning saknas i exempelvis Kina och i USA fullkomligen dränker man kläder och leksaker i flamskyddsmedel "för att vara på den säkra sidan".
3. Undvik stora plasttryck på kläder. De innehåller PVC.
4. Undvik kläder som marknadsförs som antibakteriella eller luktfria. Det är kemikalier och metaller som ger kläderna de egenskaperna.
5. Välj sandaler och gummistövlar av naturgummi.
6. Använd ALDRIG sköljmedel

Mat:

1. Spola vattenkranen på morgonen. I Sverige är ledningarna ofta gjorda av koppar. När vattnet stå still under natten fälls koppar ut i vattnet. Människan är ganska tålig mot koppar men det är alltid onödigt att utsätta sig för metaller mer än nödvändigt. Generellt ska man tänka på att barn har mycket mindre kroppsvikt. Man talar om något som heter tolerabelt dagligt intag (TDI). Barn har pga sin låga kroppsvikt ett lägre TDI för ALLA ämnen. Det som vår kropp kan hantera kan för ett litet barn vara giftigt. Dessutom lagras många ämnen och metaller i kroppsfettet. Det ansamlas alltså där år efter år så en liten dos per dag kan innebära att ditt barn är mer eller mindre en kemikalieverkstad i vuxen ålder. Dessutom talar man om något som heter coctailleffekten. Forskning bedrivs på ett ämne i taget (ex hur reagerar vi på bly). Men vi utsätts ju inte bara för ett ämne. Många metaller och kemikalier är snarlika varandra och kan alltså störa samma kroppsfunktion. Ligger du då på gränsen av ditt TDI för ett ämne samt ytterligare ett snarlikt ämne, reagerar då kroppen som om du har fått i dig dubbel TDI?
2. I stekpannor av teflon finns ämnet PFOS, PFOA, PFC (kärt barn har många namn, ca 800 för att vara exakt). Hormonstörande och väldigt obara för både vuxna och barn. Använd stekpannor av keramik.
3. Samma kemikalier gäller för bakplåtspapper (använd Svanen-märkt). Och micropop (poppa i gryta). Och kvitton (undvik ta i dem och låt inte barn bita på dem). Och regnkläder (den är dock jäkligt svår i dagsläget att ha ett bra alternativ till eftersom tar de bort ex PFOA så ersätts det med en kusin i samma kemikaliefamilj. Men åtminstone så är regnkläder av polyuretan bättre än PVC). I EU har vi omvänd bevisbörda när det gäller kemikalier. Ett ämne anses vara ofarligt till motsatsen är bevisad. Det borde ju istället vara att man ska bevisa att ens kemikalier är ofarliga. Så när någon säger till er att "vi använder bara godkända ämnen" så betyder det INGENTING sett ur farlighet eftersom det alltså kan använda oklassade ämnen som då är "godkända". Det är ungefär lika relevant att säga "jag åt kalops till middag". Inget berättar något om produktens farlighet.

Huset:

1. Tvätta golvet ofta. I dammet ansamlas kemikalier och metaller. Dammsuga räcker inte eftersom de minsta dammkornen inte sugs upp.
2. Använd inte saker som luktar

Leka:

1. Tänk generellt att saker som inte är avsedda för barn är inte heller reglerade med lagstiftning som skyddar barn.
2. Så länge barnen stoppar saker i munnen låt dem ALDRIG leka med teknik (ex gamla mobiler)
3. Låt dem inte gunga på gamla däck (cancerogent)
4. Låt dem inte leka i sandlådor med kreosotstockar som kant (cancerogent)
5. Luktar produkten (parfym, plastigt mm) – köp ej
6. Solskydd och myggmedel innehåller i princip alltid kemikalier. Använd kläder.
7. Lusmedel kan innehålla kemikalier som är förbjudna som bekämpningsmedel men eftersom annan lagstiftning gäller läkemedel kan man glatt spraya det på sina barn (!)
8. Undvik stadsmiljö. Mängder med avgaser som snabbt anrikas i små barn