

# CONSUMENTENGIDS

HORMOONONTREGELLENDE PESTICIDEN  
IN UW VOEDSEL



# SAMENVATTEND ADVIES

## OM TE VOORKOMEN DAT JE WORDT BLOOTGESTELD AAN RESIDUEN VAN HORMOONONTREGELLENDE PESTICIDEN (HOP'S):



Veruit de beste manier om te voorkomen dat je wordt blootgesteld aan HOP's is het eten van biologische producten of producten uit je eigen tuin.



Wassen is altijd een goed idee, maar helpt over het algemeen niet veel bij het verminderen van pesticiden in je voedsel.



Het schillen van producten is goed voor het deel van de pesticiden dat zich op de schil van de producten bevindt (citrus), maar helpt niet voor de pesticiden die in het product aanwezig zijn.



Als het verkrijgen van biologisch producten een probleem is, adviseren wij de producten op de rode lijst in alle gevallen te vermijden (zie de lijst in hoofdstuk 7 hieronder) en te worden vervangen door producten uit de groene lijst. Voor de gele lijst raden we aan om, indien mogelijk, ook te vervangen met producten uit de groene lijst.



Kijk ook eens naar het land van herkomst (zie tabellen in hoofdstuk 7). Er zijn nogal wat verschillen tussen de landen van herkomst en de slechtst presterende landen moeten worden vermeden.

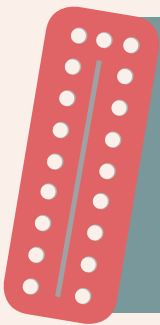


Voor de foetus kan blootstelling aan zelfs de kleinste hoeveelheid HOP een probleem zijn. De foetus wordt natuurlijk beschermd door een placenta, maar dit is helaas niet ontworpen in de evolutie om synthetische chemicaliën te stoppen. Veel chemische stoffen gaan over op de foetus. Ons advies is een volledige nultolerantie voor de ongeboren (en dus de zwangere vrouw).

# LATEN WE BEGINNEN MET WAT UITLEG OVER DIT HORMOONONTREGELLENDE DING

## HORMONEN, ENDOCRIENE STOFFEN, WAT ZIJN DAT?

Sommige menselijke hormonen zijn bekend, bijvoorbeeld het mannelijke hormoon "**testosteron**". Frauderende fietsers nemen testosteron om sneller te kunnen fietsen.



Om zwangerschap te voorkomen, wordt de anticonceptiepil ingenomen met vrouwelijke hormonen zoals **oestrogenen** en ook **progesteron**.

**Hormonen klinken als een wonder en dat zijn ze ook.** Ze worden gesynthetiseerd door levende organismen om het evenwicht in hun lichaam te behouden en ervoor te zorgen dat het organisme goed functioneert. Het menselijk lichaam bevat honderden hormonen om elk onderdeel van ontwikkeling, groei en metabolisme te beheersen en een sleutelrol te spelen bij het verbinden van de drie belangrijkste communicatiesystemen van het lichaam: het zenuwtelsel, het immuunsysteem en het endocrienesysteem. Hormonen zijn signaalstoffen en hun productie geeft een signaal om DNA-delen (genen genoemd) te kopiëren en eiwitten te produceren die een rol spelen bij het behoud van een gezond lichaam. Wetenschappers verwijzen graag naar de hormonen van het endocriene systeem als chemische boodschappers.



# WAAROM IS ER **BEZORGDHEID** **OVER HORMONEN?**

Het hormoon of endocriene systeem is een zeer complex systeem, en de klieren zijn de belangrijkste organen die hormonen produceren. Bijvoorbeeld de schildklier bevindt zich aan de voorkant van de keel en produceert schildklierhormonen die betrokken zijn bij de controle van het metabolisme, het cardiovasculair systeem en de ontwikkeling. Testis en eierstok zijn andere voorbeelden van endocriene klieren, die seks-steroïde hormonen produceren die de ontwikkeling van reproductieve organen, de reproductie, neurologische functies en metabolische processen controleren. Hormonen worden o.a. ook geproduceerd in andere organen zoals de hersenen, vetweefsel en spieren.

Hormonen worden geproduceerd in kleine hoeveelheden en hebben een zeer specifieke werking bij zeer lage doses. Tijdens de vroege ontwikkeling van de mens, in het stadium van een foetus, op het juiste moment, op het juiste niveau, zijn de hormonen verantwoordelijk voor cruciale taken in de ontwikkeling van ons lichaam en al zijn onderdelen. Als er iets misgaat met het hormoon signaal, kan de foetus seksuele afwijkingen of andere ontwikkelingsproblemen ontwikkelen of op latere leeftijd hersenafwijkingen en problemen met cognitie, beweeglijkheid of gedrag hebben.

**DUS EEN EVENWICHTIGE WERKING VAN DE MENSELIJKE HORMONEN IS CRUCIAAL. ZE MAKEN DEEL UIT VAN EEN UITERST GEAVANCEERD SYSTEEM DAT GEDURENDE MILJOENEN JAREN VAN EVOLUTIE IS ONTWIKKELD. ZOLANG HET SYSTEEM ONGESTOORD IS, HOUDT HET ONS IN BALANS.**



# HORMOONONTREGELLENDE PESTICIDEN EN ANDERE CHEMICALIËN

Mensen begonnen hormonen te synthetiseren vanwege hun interessante eigenschappen, zoals voor zwangerschapspreventie of voor het verstoren van de groei van planten in de landbouw (zogenaamde groeiregulators). Maar mensen maakten ook duizenden andere synthetische chemicaliën die onbedoelde hormooneigenschappen hadden. Dit ging vreselijk mis bijvoorbeeld met de synthetische Diethylstilbestrol (DES), gebruikt als een medicijn voor vrouwen, ongeveer 60 jaar geleden, om zwangerschapssymptomen te verlichten. Het bleek (decennia later) dat veel van hun dochters die als foetus aan DES waren blootgesteld, misvorming van reproductieve organen en kanker hadden ontwikkeld.

Het beruchte bestrijdingsmiddel DDT veroorzaakte het dunner worden van eierschalen en het massaal sterven van roofvogels, ook door hormoonontregeling.



Bekend is ook een kunststofcomponent, Bisfenol A, die in veel consumptiegoederen te vinden is. Deze chemicaliën bootsen de functie van menselijk hormoon na of interfereren met oestrogenen. Op deze manier kunnen ze het endocriene systeem verstoren dat gezondheidsproblemen en ziekte veroorzaakt en daarom endocriene disruptors wordt genoemd. Uiteindelijk verstoren deze chemicaliën de functie van het fijn afgestemde endocriene systeem en 'kunnen ravage aanrichten'.

Voor de ongeveer 500 pesticiden op de Europese markt hebben we geen goed idee hoeveel van hen hormoonontregelende eigenschappen hebben. De industrie was tot nu toe niet verplicht om ze te testen en zelfs als ze dergelijke informatie verstrekken, is het niet waarschijnlijk dat ze deze zullen delen met het publiek of EU-regelgevers, omdat hun prioriteit is hun winst te beschermen. De EU-Commissie lijkt te aarzelen om van de industrie te eisen dat ze alle beschikbare relevante tests voor hormoonontregeling uitvoeren en helpt zo de kosten voor de veiligheidsbeoordeling voor de industrie laag te houden. **Maar voor ongeveer 50 pesticiden hebben onafhankelijke wetenschappers uit de academische sector al onderzoek gepubliceerd dat bewijs levert dat ze het endocriene systeem van mensen en andere dieren verstoren.**

## EN WAAR ZIJN DE POLITICI WAAR HET PUBLIEK OP STEMT OM **ONS TE BESCHERMEN?**

Hormoonontregeling is een fenomeen dat algemeen wordt erkend door wetenschappers al sinds de jaren 90. Zoals altijd duurt het lang voordat slecht nieuws op de politieke agenda staat. Decennia gingen voorbij voordat er actie werd ondernomen tegen asbest, straling, roken, DDT en andere onverantwoorde producten door winstgenererende bedrijven. Politici in de EU, gedreven door een aanzet van het Europees Parlement, kwamen in 2009 een verordening overeen om alle blootstelling van de mens en niet-doelorganismen aan hormoonontregelende pesticiden te verbieden. Een “no exposure” beleid dat uniek is in de wereld. De 28 nationale regeringen (behalve het Verenigd Koninkrijk), en met name hun ministeries van landbouw, waren minder behulpzaam om deze regels te onderschrijven, maar deden dit uiteindelijk wel.

**TENMINSTE IN WOORDEN.**



DUS ALLES IS IN ORDE EN ZIJN **ALLE HOP'S** **VERBODEN?**

Helaas niet. Hoewel de verordening duidelijk is, zijn de regels nog niet uitgevoerd, zelfs niet tien jaar na de vaststelling van de verordening. Het proces is in feite veranderd in een nachtmerrie. De bron van deze vertraging is de ongekende lobby van de industriële sector, handelspartners van de EU zoals de VS en Australië, en zelfs een deel van de diensten van de Commissie zelf. De Secretaris-Generaal van de Commissie, speelde een zeer ondermijnende rol voor het HOP-beleid en ook voor verschillende diensten van de Europese Commissie, zoals Handel, Ondernemingen en Landbouw. Uiteindelijk zijn de ondermijnende krachten ter bevordering van handelsbelangen boven de gezondheid van EU-burgers er niet in geslaagd het wettelijk mandaat volledig te vernietigen. Vanwege het feit dat het EU-parlement zich bleef verzetten, is het wettelijke mandaat om HOP's te verbieden er nog steeds, maar de 'duistere krachten' slaagden er in de regels af te zwakken om het moeilijker te maken om HOP's te verbieden. Als gevolg hiervan zijn er op dit moment nog veel hormoonontregelende pesticiden op de markt en in voeding in onze (super)markten. Het wettelijke mandaat, “geen blootstelling aan HOP's” is nog steeds in behandeling en daarom zijn de consumenten nog steeds blootgesteld aan grote risico's.



## WAT ZIJN DE **GEVAREN** VAN HORMOONONTREGELLENDE PESTICIDEN (HOP'S)?

Aangezien HOP's de capaciteit hebben om de functie van het endocriene systeem te verstoren, kunnen ze nadelige effecten veroorzaken. De onderstaande tabel geeft een indruk van de gezondheidseffecten die HOP's en hormoonontregelaars in het algemeen kunnen veroorzaken. De ernstige gezondheidseffecten die ontstaan door hormoonverstorende stoffen zouden onze politici ertoe moeten brengen om de blootstelling aan dergelijke stoffen geheel te verbieden. Het grootste gevaar is voor de zich ontwikkelende foetus. Interfereren met hormoonsignalering kan leiden tot onomkeerbare schade aan de foetus, waar disfuncties op latere leeftijd niet meer kan worden hersteld. De bescherming van de foetus moet daarom de eerste prioriteit zijn. Foetussen worden over het algemeen via hun moeder blootgesteld aan de hormoonontregelende chemicaliën, omdat de placenta onvoldoende barrière is voor deze chemicaliën.

Voor meer informatie zie het rapport van de WHO en UNEP (2013):  
 State of the Science of Endocrine Disrupting Chemicals 2012  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78102/WHO\\_HSE\\_PHE\\_IHE\\_2013.1\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78102/WHO_HSE_PHE_IHE_2013.1_eng.pdf)

## OVERZICHT VAN MENSELIJKE ZIEKTES DIE IN VERBAND KUNNEN STAAN MET HORMOONVERSTORING

SCHADELIJKE EFFECTEN	SPECIFIEKE ZIEKTES
Problemen met voortplanting van de man	Verminderde zaad kwaliteit en functie
	Cryptorchisme (testikels niet op de juiste plaats)
	Hypospadias (urinebuis niet via uiteinde penis)
	Benigne prostaathyperplasie (vergroting prostaat)
Problemen met voortplanting (man en vrouw)	Impotentie voor beide seksen
Problemen met voortplanting (vrouw)	PCOS (cysten in de eierstokken)
	Baarmoederfibrose (goedaardige tumor groei in baarmoeder)
	Endometriose (chronische ziekte, weefsel dat hoort in de baarmoeder bevindt zich erbuiten)
	Vroege puberteit
	Verstoorde vruchtbaarheid
	Schade bij zwangerschap
	Verstoring menopauze
Hormoon gerelateerde kankers	Borstkanker (vrouw)
	Borstkanker (man)
	Prostaat kanker
	Zaadbal kanker
	Schildklier kanker
	Eierstok kanker
	Baarmoeder kanker
	Eileider kanker
	Leverkanker (door steroïden geïnduceerd)

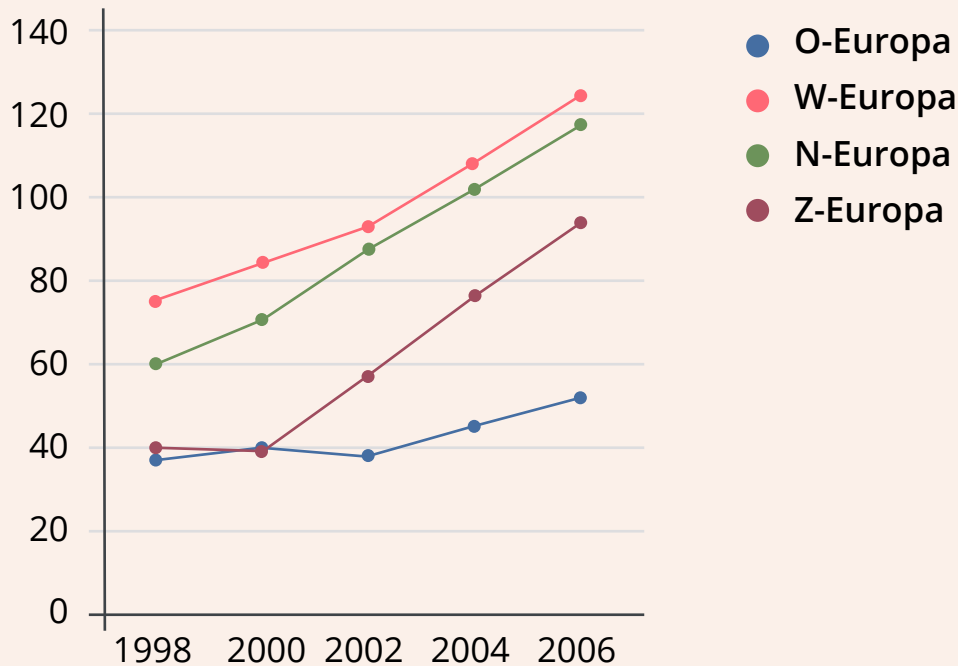


<b>Metabole stoornissen</b>	Obesitas
	Diabetes
	Metabool syndroom (combinatie van overgewicht, hoge suiker, bloeddruk, etc.)
<b>Problemen bij de ontwikkeling van het zenuwstelsel</b>	Hypothyroxinemie (lage productie schildklier hormoon)
	Autisme
	ADHD
	Gebreken aan het zenuwstelsel
	Cortisol as verstoord (verbinding tussen verschillende hormoon klieren)
	Mentale gezondheid
	Zenuw afbrekende ziektes (als Parkinson)
	Veranderde stress reactie
<b>Immuun, Auto immuun en ontstekingsziektes</b>	Hashimoto (auto immuun ziekte waarbij de schildklier geleidelijk uitgeschakeld wordt)
	Verstoring immuun systeem
	Auto immuun ziektes
	Chronische ontsteking
	Onderdrukking van het immuunsysteem
	Astma
	Allergieën
<b>Misvormingen i.v.m. vitamine A verstoring</b>	Misvormingen van de schedel (bij geboortes)
<b>Andere problemen</b>	Hart- en vaatziektes
	Long ziektes
	Bot ontkalking
	Abnormale bloed druk
	Abnormale hartslag

Hormoongerelateerde kankers, zoals borstkanker voor vrouwen en prostaatkanker voor mannen, zijn ook een primaire zorg. Dit soort kanker stijgt met een ongehooflijke snelheid, veel meer dan kan worden verklaard door veroudering van de bevolking. De enige verklaring is dat milieuvervuiling met synthetische hormonen de toename van dit soort kanker veroorzaakt.

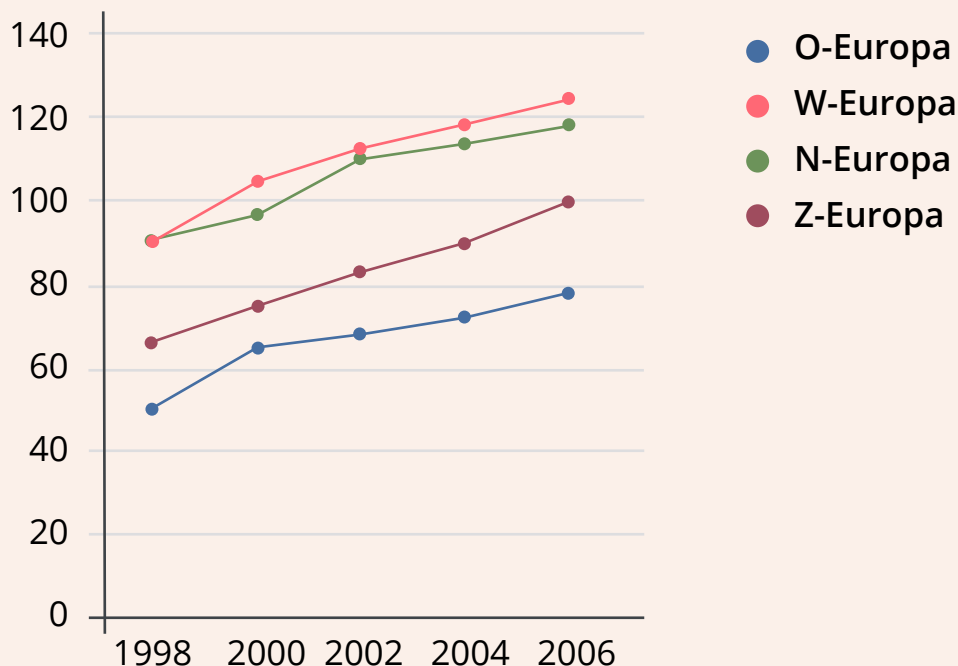
## GEVALLEN VAN PROSTAATKANKER

(gestandaardiseerd voor leeftijd; gevallen per 100.000)



## GEVALLEN VAN BORSTKANKER

(gestandaardiseerd voor leeftijd; gevallen per 100.000)



# ONS ADVIES OVER HOE JE DEZE GEVAARLIJKE CHEMICALIËN VERMIJDT

## Welke voedingsmiddelen bevatten HOP's?

Het is triest om op te merken dat Europese groenten en fruit in de (super)markten nog steeds HOP's bevatten. Onze politici hebben al in 2009 besloten dat mensen niet mogen worden blootgesteld aan HOP's. En ze deden dit met een goede reden, om je gezondheid te beschermen!

Aangezien de EU-Commissie en een reeks EU-landen in de uitvoeringsfase van de regels de winsten van bedrijven belangrijker vonden, is de situatie dat HOP's in uw voedsel aanwezig zijn. Dit betekent dat je jezelf voorlopig moet beschermen.

Op basis van monitorgegevens van levensmiddelen die in supermarkten en andere levensmiddelenwinkels in alle Europese lidstaten zijn bemonsterd, gepubliceerd door de EFSA van de Voedselautoriteit in Parma en gegevens uit een analyse van het GCO, het Europees Gemeenschappelijk Centrum voor Onderzoek, kunnen we afleiden welke voedingsmiddelen veel of weinig HOP's bevatten. Zo hebben we een "rode lijst" gemaakt van producten die vermeden moeten worden in (super)markten en andere verkooppunten, een "groene lijst" van producten die relatief veilig kunnen worden gegeten, althans voor volwassenen, zelfs als het afkomstig is van industriële landbouw met pesticidenspuiten, en een "gele lijst" van intermediaire zorg. De meest recente gegevens zijn van 2017 (EFSA), maar geven nog steeds een goed beeld van de risico's.



## RODE LIJST GROENTEN EN FRUIT

in 40-70% van het product zijn HOP's gevonden, uit het meest vervuilde land van herkomst en de hoogste cocktail van HOP's

Product	Gemiddeld % aangetroffen HOP's	Landen van herkomst met hoogste % HOP's	Hoogste aantallen HOP's gevonden in één product
Veldsla	67%	België 94%, Duitsland 77%	6
Baby leaf gewassen	66%	Spanje 69%, Italië, 62%	3
Peterselie wortels	60%	Polen 46%	6
Bessen	56%	Duitsland 90%	7
Kersen	50%	Chili 100%, Frankrijk 93%	7
Peren	49%	België 92%, Portugal 84%	7
Boerenkool	45%	Spanje 74%	3
Perziken	42%	Chili 94%, Zuid-Afrika 73%	9
Aardbeien	41%	België 95%, Griekenland 85%, Nederland 80%	5
Abrikozen	40%	Griekenland 66%, Frankrijk 63%	7

# GELE LIJST VAN GROENTEN EN FRUIT

in 10- 40 % van het product zijn HOP's gevonden

Product	Gemiddeld % aangetroffen HOP's	Landen van herkomst met hoogste % HOP's	Hoogste aantallen HOP's gevonden in één product
Bramen	37%	Duitsland 86%	4
Tafeldruiven	34%	Chili 88%, Peru 86%	8
Wortelen	32%	Portugal 52%, België 45%	6
Peterselie	30%	Portugal, Spanje 64%	8
Appels	28%	Brazilië 100%, VK 88%	8
Sla	27%	Frankrijk 93%, Nederland 54%	10
Bosbessen	25%	Spanje 38%	1
Pruimen	24%	Polen 53%, Chili 43%	7
Selderij	23%	Spanje 65%	5
Radijs	19%	Nederland 42%	3
Frambozen	17%		
Spinazie	17%	Nederland 32% Portugal 32%	5
Tomaten	16%	Dominicaanse Rep. 85% Portugal 78%	8
Sinaasappels	14%	Argentinië 100%, Marocco 90%, Zuid-Afrika 86%,	8
Kiwi	14%	Portugal 27%	5
Bonen met peul	14%	Portugal 58%, VK 46%	4
Paprika	12%	Marocco 38%, Spanje 35%	5
Bananen	12%	Panama 100%, Costa Rica 90% Suriname 80%	4

# GROENE LIJST VAN GROENTEN EN FRUIT

in minder dan 10% van het product zijn HOP's gevonden

Product	Gemiddeld % aangetroffen HOP's	Landen van herkomst met hoogste % HOP's	Hoogste aantallen HOP's gevonden in één product
Kool	9%	Oostenrijk 26%, Tsjechië 26%	4
Broccoli	9%	Spanje 15%	4
Knoflook	8%	Frankrijk 24%	2
Rijst	7%	Portugal 85%, VK 72%	4
Aubergine	7%	Italië 20%	5
Mandarijnen	7%	Morocco 98%, Peru 96% Zuid Africa 88%	7
Komkommers	7%	Portugal 53% Griekenland 51%	6
Bloemkool	6%	Portugal 60%	5
Courgette	6%	Spanje 29%	5
Mango's	5%	Peru 69%	4
Uien	5%	Peru 70%, Portugal 44%	4
Watermeloenen	3%	-	1
Ananas	3%	Ghana 55%, Costa Rica 35%	1
Maïs	1%	Frankrijk 12%	2
Granen	0%	-	
Olijven	0%	-	
Aardappelen	0%	Portugal 64%	2
Avocado's	0%	-	

## MEEST GEANALYSEERDE HOP'S **IN EUROPA**

### **BOSCALID**

- Schade aan de schildklier: Schildklier histopathologische veranderingen: Folliculaire celhypertrofie en hyperplasie, verhoogd schildkliergewicht
- Veranderingen van schildklierhormonen: verlaagde T3- en T4-niveaus, verlaagd TSH-niveau
- Misvormingen van de nakomelingen: Foetale ontwikkelingsderegulering: onvolledige ossificatie van het thoracale centrum, abortus.

### **DITHIOCARBAMATEN (MANCOZEB ENZ.)**

- Schade aan de schildklier, Folliculaire hyperplasie, colloïde bleekheid en accumulatie van colloïd, Hypothyreoïdie, verlaagde T3 & T4 niveaus, verhoogde TSH
- Schildkliertumoren, schildklierfollikelcelcarcinomen, adenomen, nodulaire hyperplasie en hypertrofie/hyperplasie
- Schade aan het voortplantingssysteem, foetale ontwikkeling, verminderde levende foetus
- Histopathologische veranderingen in eierstokken en testis
- Bindende androgene receptor

### **TEBUCONAZOOL**

- Voortplantingsproblemen, Foetale ontwikkeling (skelet- en/of uitwendige misvormingen), verlaagd foetaal gewicht, verlies na implantatie, Resorptions
- Schade aan de nieren, bijniere histopathologie
- Problemen met nakomelingen, verhoging anogenitale afstand, verhoging van het aantal tepels bij mannen, verhoging van de leeftijd bij vaginale opening
- Geslachtsorganen, verhoging zaadblaasje histopathologie, afname zaadblaasgewicht, verhoging testis histopathologie, afname testisgewicht
- Hormonale veranderingen, verlaagde testosteron niveaus in mannelijke foetussen testis, Veranderde steroïde hormoonniveaus bij de nakomelingen.

## IPRODION

- Veel reproductieproblemen, Ovarium histopathologische bevindingen, Eierstok gewicht: verlaagd, prostaat histopathologische bevindingen, verminderde prostaat gewicht, Zaadblaasjes histopathologische bevindingen, verminderde zaadblaasjes gewicht, Testis histopathologische bevindingen, verminderde testis gewicht, verhoogd schildkliergewicht, Baarmoeder histopathologische bevindingen, verminderde baarmoeder gewicht, verhoging leeftijd bij eerste oestrus en leeftijd van vaginale opening
- Hormonale veranderingen, verhoogde oestradiol niveaus, veranderingen in LH en testosteron afscheiding patronen, verlaagde testosteron niveaus

## 2.4-D

- Negatieve effecten op hormonale klieren, verhoogd relatief schildkliergewicht, vertraagde preputiale scheiding en verlaagd LABC- en prostaatgewicht, verlaagd testisgewicht, gewicht van accessoireseksklieren, verminderde histopathologische veranderingen in teelballen
- Veranderingen op hormoonspiegels, verlaagde testosteronspiegels, verlaagde serum T4- en/of T3-spiegels, Zwakke concurrentie voor thyroxine bindingsplaatsen in serum, verlaagde LH en FSH
- Veranderingen nakomelingen, verminderde levensvatbaarheid van het nest en overleving van de pup tijdens de lactatie, verminderde lactatieindex en pupgewicht



## HOE BLOOTSTELLING AAN HOP'S TE VOORKOMEN?



Veruit de beste manier om te voorkomen dat je wordt blootgesteld aan HOP's is het eten van biologische producten of producten uit je eigen tuin.



Wassen is altijd een goed idee, maar helpt over het algemeen niet veel bij het verminderen van pesticiden in je voedsel.



Het schillen van producten is goed voor het deel van de pesticiden dat zich op de schil van de producten bevindt (citrus), maar helpt niet voor de pesticiden die in het product aanwezig zijn.



Als het verkrijgen van biologisch producten een probleem is, moeten producten op de rode lijst worden vermeden en worden vervangen door producten van de groene lijst. Voor de gele lijst raden we aan om indien mogelijk te vervangen met producten uit de groene lijst.



Kijk ook eens naar het land van herkomst (zie tabellen). Er zijn nogal wat verschillen tussen de landen van herkomst en de slechtst presterende landen moeten worden vermeden.

## WAT IS HET **ADVIES** VOOR ZWANGERE VROUWEN EN BABY'S?



Voor de foetus kan blootstelling aan zelfs de kleinste hoeveelheid HOP een probleem zijn. De foetus wordt natuurlijk beschermd door de placenta, maar dit is helaas niet ontworpen in de evolutie om synthetische chemicaliën te stoppen. Veel chemische stoffen gaan over op de foetus. Ons advies is een volledige nultolerantie voor de ongeboren (en dus de zwangere vrouw).

## WAT ZIJN ER NOG MEER PRODUCTEN OM JE **ZORGEN** OVER TE MAKEN DAN PESTICIDEN?

Veel dagelijkse huishoudelijke producten bevatten helaas hormoonontregende chemicaliën. Bedrijven besteden over het algemeen niet veel aandacht aan deze gevaarlijke chemicaliën en je moet voor jezelf zorgen.

**Hier zijn enkele van de belangrijkste producten die u zelf moet controleren:**



Veel whitening tandpasta bevatten de hormoonverstoorders, **Triclosan** of **Propylparaben**. Probeer deze tandpasta's te vermijden.



Schoonheid balsems kunnen de hormoonverstoorders **Propylparaben** en **Butylparaben** bevatten. Kijk uit.



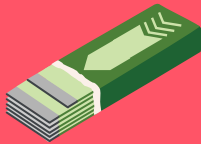
Kinderjassen kunnen de hormoonverstoorder **PFOA** bevatten. Moeilijk te achterhalen. Vraag maar aan de winkel.



Hoofdtelefoons kunnen hormoonversturende **Ftalaten** bevatten. Vraag het de provider.



Waterflessen kunnen de hormoonverstoorders **Bisfenol A** en **Ftalaten** bevatten. Vermijd deze plastic producten. Ook frisdrankblikjes kunnen **Bisfenol A** bevatten.



Kauwgom kan additieven bevatten die kunnen fungeren als hormoonverstoorders, net als Take-away voedselverpakking



Teddyberen kunnen de hormoonverstoorder **Nonylfenol ethoxylaet** bevatten.



Babydoekjes met parabenen, anti-aging cremes met parabenen, we kunnen nog even doorgaan.

**We begrijpen dat het moeilijk zal zijn om alle gevaren van producten te achterhalen. Maar probeer vragen te stellen in de winkels. Dit zal zeker helpen.**