

## Föredrag på Järlegården 161002 med Sara Johansson, "Giftminimering i vardagen"



Blev intresserad genom Stefan Jarls film "Underkastelsen"  
Började blogga "[Saras Eviga](#)" för hon ville dela med sig av det hon upptäckte.  
Medlem av NSF klimatnätverk.  
Särskilt fokus på förskolan och barns miljö. Rest runt i kommunerna och föreläst för verksamheterna. Föreläser nu i hela landet om detta.

### Vilka ämnen är skadliga?

Barnens rum har fler gifter än garaget beroende på att det inte är tillslutet.  
Det skapas nya kemikalier hela tiden. Det finns minst 150 tusen och det saknas kunskap om 90 % av dessa. De flesta är ofarliga, men man ska verkligen hålla koll på de skadliga.  
Plasten är i sig inte så skadlig, utan det är tillsatserna oftast som är skadliga.  
Maten som är fet löser också upp skadliga ämnen.

Leksaker tillverkade av **PVC plast**, grupp 3 märkta är värst.  
Gamla leksaker kan ha höga halter och t.o.m ämnen som nu är förbjudna , t.ex. bly.  
Så rensa bort dessa omgående.  
Sen 2003 finns lagstiftning, så om lagen följs så är oftast ok, men det finns företag som fuskar dessvärre. T.ex är Lego ok, om det är tillverkat efter 1970.

**Bisfenol A (BPA)** vanligt i tallrikar, muggar, tillbringare. Kvitton biljetter, cd dvd läskburkar, konservburkar, tuber. Vanligt i polykarbonat och nu förbjudet. Men även andra Bisfenol typer är sannolikt lika skadliga, men detta är inte utrett ännu.

Plast som blir varm släpper ifrån sig mer skadliga ämnen.  
Köksredskap skall man därför vara observant på. Använd helst rostfria redskap och skålar.  
Kläder o skor innehåller **perfluorerade ämnen** som ofta används för att fuktskydda.  
Möbler och textilier har också mycket plast i sig och perfluorerade ämnen.  
Hygienprodukter har **parabener** som är hormonstörande. Även **microplast** är ett problem eftersom de passerar reningsverken och sprids i sjöar och hav. Fisk tar dessa som föda.  
Microplasterna är feta och drar till sig miljögifter som kommer allt högre upp i näringskedjan.  
Städprodukter har också stora mängder skadliga ämnen tillsatta.  
Plastfolie och våtrumstapeter tillverkade av pvc, läcker oavsett om man försöker täcka och skydda.

### **Varför är de farliga?**

De här ämnena kan läcka. Till exempel när man tar på en leksak av plast som innehåller BPA, när man andas in damm där partiklarna lätt ansamlas eller när man äter mat som innehåller dessa ämnen.

Ämnena mistas av kroppen som hormoner och kan störa många av våra funktioner. Särskilt skadligt är det för barnen som växer och utvecklas. Många sjukdomar kopplas till dessa skadliga ämnen. Allergier, diabetes och cancer är bara några exempel.

Cocktail-effekten är en nyare upptäckt som det forskas på mycket på nu. Innebär att kombinationen av olika ämnen som var för sig anses vara ok tillsammans ger mycket oönskade effekter i naturen eller i våra kroppar.

Kom ihåg att barnen är de mest uppsatta. De smakar på allt och är närmast golvet där ämnena samlas i damm t.ex.

Rådet är att skaffa mer kunskap och undvik att få panik eller ångest. För det finns lösningar och tips. En del är ganska enkla, medan andra kan vara svårare att få till.

### **Vad kan man då göra?**

Städa ofta minst ett par gånger i veckan, speciellt i barnrummet.  
Dammsugare med HEPA filter tar bort 99% av dammet.  
Släng dammsugarfilter och påsar i brännbara sopor.

Mjuk plast innehåller oftast mjukgörande **ftalataer**.  
Slängs i brännbart. Undvik återvunnen plast då man inte vet vilken sammansättning den har.  
Självljysande saker innehåller oftast skadliga ämnen så dessa bör man undvika.

Leksaker; välj helst sådana som inte är i plast. Om man ändå väljer plast, se till att de är tillverkade i EU, producerade efter 2013 då leksaksdirektivet antogs. Det gäller även import.  
Gammal elektronik skall inte lekas med, utan skall återvinnas.  
Om man leker med elektronik så skall man tvätta händerna ofta, spec före mat.  
Satsa på leksaker med kvalité, naturmaterial istället för plast och syntet.

Var ute mycket i renare luft. Lek med naturen.

Tvätta alltid nya kläder, gosedjur, Bäst är att köpa sekundhand.  
När/om man köper nytt, köp ekologiskt.

Rensa bort stoppade möbler från 70-80 talet.  
Kläder med tryck utanpå är ofta av PVC. Välj infärgade istället.

Textiler som har "GOTS" märkningen tar med hela produktionskedjan i kravet.  
Kolla efter SVANEN och BRA MILJÖVAL.

Kläder som impregneras skall vara märkt "BIONIC FINISH"

Många kedjor har fasat ut PFAS\ PFC och har nu giftfria regnkläder.  
Och stövlar skall inte vara av PVC.

Undvik antibakteriella kläder o skor. Helt onödigt.

Fleece av polyester är en stor miljöbov. Tvättas inte, vädra istället.  
Välj ull eller bomullsfleece istället. Ull är självrengörande och behöver oftast bara vädras.

Tvättmedel och tvålar. Välj miljömärkt parfymfritt. Gäller även tandkräm och städprodukter.  
Tvätta håret utan kemikalier kan vara lite svårt att få till, men det finns sätt och produkter.  
Finns rapsolja schampotvål t.ex. "Malin i Ratan" (sök på nätet) tillverkar dessa.  
Pulver schampo finns att växla med. Kompletteras med Aleppotvål, olivolja / lagerbärsolja  
eller African black soap.  
Tips: jordklot.se har många bra produkter För att minska basiskt hår använd  
äppelcidervinäger och vatten.

Försök minska antalet produkter i badrummet. Naturskyddsföreningen har tips på hemsidan.

Skippa sköljmedel. Starkt allergiframkallande och hormonstörande. Använd ättika istället.  
Förkortar livslängden på kläderna också.

Eftaltfria PVC golvet finns nu, men skippa det också, då det sannolikt har ersatts med något  
annat som inte är ok. Välj trä eller linoleummatta.

Naturmaterial istället för syntet i kuddar, täcken, sängkläder och madrasser. Även barnens  
underkläder, nattlinnen / pyjamas bör vara av naturmaterial..

Välj miljömärkt där det finns. Där har andra testat redan.

### **Vad man kan göra i köket?**

Välj alltid ekologiskt för då har man tagit ett jättesteg från allt vad gifter heter.

Slopa all plast för de läcker alltid. Använd trä, RF, glas, porslin.

Den plastfria påsen gjord av majs finns hos ClasOlsson, men är inte helt tät.

En del har sockerrör men bara till en viss procent.

Byt ut följande. Tallrikar, etc

Svarta stekspadar en värsting. Teflonpannan tas bort. Rostfritt är bra.

Bunkar i rostfritt är jättebra. Håller länge och skall vara märkta med 18-8 el 18-10.

Skärbrädor i trä är faktiskt också mer hygieniska.

Matlådor ersätts av glas eller rostfritt. Stekpannor av gjutjärn och rostfritt ska användas.

Aldrig plast i micron, inte ens det som påstås funka.

Disktrasor i lin, från Växbo är helt fantastiska. Bara att tvätta så är de som nya igen.

Diskborstar i trä finns, men är kanske inte är prio ett.

Diskmedel är svårbedömt, men där citronsyra finns med är det risk för allergi genom att  
svartmögel används vid framställningen och rester av detta kan framkalla allergier.

Inga dricksflaskor / nappflaskor i plast utan använd glas.

Använd inte gamla glassburkar och flaskor för förvaring. De är inte avsedda för det.

Skippa konservburkar och tuber helst.

Använd tygpåsar när du handlar.

Bakplåtspapper som är svanenmärkt finns.

Folie av plast skall vara märkt nr 4 PP och inte nr 3 PVC. Alternativ till folie är "bee's wrap"

Vattenkokare i RF o Glas. Kolla så det inte finns plastdelar i dessa.

Vattenblandare släpper bly. Spola helst en stund på morgonen.

Såpa av lin är bäst. Grumme är inte ok, då det är en petroleum produkt.

Om maten så bör man skippa halvfabrikaten. Minska också på köttet, dock är vilt och naturbeteskött ok. Köp mer vegetariskt för pengar som blir över.  
Fisk skall vara MSC o KRAV märkt. Och allt annat helst ekologiskt.

### Kort sammanfattning

Städa ofta

Leksaker från EU. Ej i plast

Släng äldre leksaker och handla inte leksaker second hand

Ingen elektronik som leksaker

Undvik leksaker som luktar kemiskt eller parfym

Tvätta nya kläder och textilier

Inga kläder med plasttryck

Välj ekologisk bomull eller GOTS märkta

Köp second hand kläder

Köp miljömärkta hygien- och kosmetika produkter

Skippa sköljmedel och helst flytande tvål.

Välj alltid miljömärkt eller ekologiskt i köket och maten

Byt ut all plast i köket, ersätt med glas, keramik eller metall/rostfritt

Byt stekpannor och kastruller till gjutjärn och rostfritt

Konserver, tuber och hårdplastflaskor undviks

### Dessutom

Ta ett steg i taget. Låt det få ta tid.

Ta kemikaliebantningen i steg för steg.

Gör rätt när du köper nytt.

Mer tips finns i bloggen "[Saras Eviga](#)".

Några litteraturtips också:



Noterat av Lasse C