

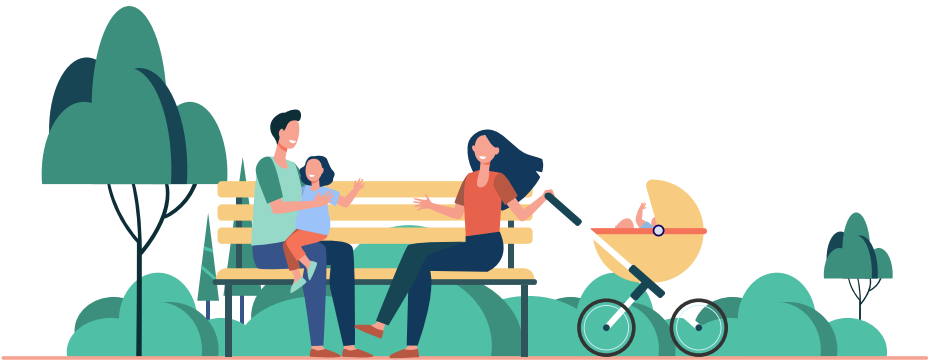
Bij een kinderwens,
zwangerschap of als jonge
ouder



**HOE BESCHERM
JE JE TEGEN
HORMOON-
VERSTOORDERS**

En tegen andere
verontreinigende stoffen







DIABETES

OBESITAS

HART-EN VAATZIEKTEN

VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN

PUBERTEITSSTOORNISSEN

GENITALE GEBOORTEAFWIJKINGEN

KANKER

AUTISME

AANDACHTSSTOORNISSEN

VERLAAGD IQ

ZIEKTE VAN PARKINSON

ZIEKTE VAN ALZHEIMER

Deze chronische ziekten en pathologieën kunnen veroorzaakt worden door **CHEMISCHE EN MILIEUVERONTREINIGENDE STOFFEN**, zoals **HORMOONVERSTOORDERS**. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat deze moleculen in staat zijn te interfereren met ons hormonaal systeem en dit uit balans te brengen.

De zwangerschap en de prille kinderjaren zijn perioden van verhoogde kwetsbaarheid ten aanzien van hormoonverstoorders. Een omgeving waarin men blootgesteld wordt aan chemische verontreinigende stoffen kan aan de basis liggen van chronische ziekten en pathologieën.

Om jezelf en je kind te beschermen, volgen hier enkele **EENVOUDIGE EN PRAKTISCHE** tips.



WAAROVER GAAN DE EERSTE 1000 DAGEN ?

Vanaf de zwangerschap tot 2 jaar

De eerste 1000 dagen zijn een zeer speciale periode, die loopt van het begin van de **ZWANGERSCHAP TOT HET TWEEDE LEVENSJAAR**.

Tijdens de eerste 1000 dagen ontwikkelen het lichaam en de hersenen van het kind zich zeer snel. Verschillende wetenschappelijke studies tonen aan dat dit een bijzonder belangrijke periode is voor de ontwikkeling en het welzijn van het kind. Dit kan de gezondheid tot op volwassen leeftijd beïnvloeden.



Zich beschermen

IN OPEN LUCHT



Te voet	6
Met de fiets	6
Met de auto	6
In de tuin	6

THUIS



Algemene tips	7
Ik doe-het-zelf, ik renoveer	8
Ik doe het huishouden	9
Huisdieren	9
's Nachts	9
De kinderkamer	10
Speelgoed	11
De badkamer	12-13

IN DE ZON



In de zon	13
-----------	----

AAN TAFEL



Groenten en fruit	14
Vis	15
Vlees	16
Soja	16
Rijst	17
Drinken	17

IN DE KEUKEN



Voedselverpakking	18-19
Koken	20
Babyvoeding	21



Te voet

- Vermijd wandelingen in de stad op momenten van hoge luchtvervuiling
- Vermijd «canyon streets» (straten begrensd met hoge gebouwen aan beide zijden, waar dus minder luchtcirculatie is) en drukke verkeersassen
- Verkiez groene ruimten met veel frisse lucht
- Bescherm jonge kinderen door ze niet op hoogte van uitlaatgassen te houden (geef de voorkeur aan dragen)

Met de fiets en met de auto

- Met de fiets: geef de voorkeur aan wegen met minder autoverkeer en verminder je inspanning op momenten van hoge luchtvervuiling
- In de auto: verlucht je auto goed. De materialen van de binnenbekleding van een auto bevatten veel vervuilende stoffen



Voor de brusselaars: gebruik de applicatie: Brussels Air. Op nationaal niveau informeert de site www.irceline.be/nl over vervuilingsspieken met mogelijkheid van geautomatiseerde waarschuwing via email.

In de tuin

- Wees voorzichtig met tuinieren, zelfs bij gebruik van biologische producten
- Geef de voorkeur aan «natuurlijke» middelen tegen de aanwezigheid van ongedierte zoals wormen, slakken en bladluizen
- Gebruik geen chemische meststoffen, pesticiden, onkruidverdelgers, insecticiden noch fungiciden
- Gebruik enkel producten met een label

DE LABELS:



THUIS



Algemene tips



Binnen: **VERLUCHTEN OM DE LUCHT TE VERVERSEN** = de gouden regel!

- Verlucht alle ruimtes met de ramen wijd open, minstens 15 minuten per dag, ongeacht het seizoen!
- Verlucht in de winter niet langer dan 15 minuten, om condensatie op de muren te vermijden.

- Beperk de vochtigheidsgraad om het ontstaan van schimmels te vermijden. Let op met waterdamp in de keuken, je kan best de dampkap optimaal gebruiken. Let ook goed op in de vochtigere kamers, zoals badkamer en wasruimte, verlucht er goed, en gebruik indien nodig een extra ventilatiesysteem in de badkamer
- Rook niet in huis
- Onderhoud het ventilatiesysteem
- Laat de schoorsteen vegen en gebruik geen behandeld hout
- Kies voor huishoudlinnen (tafellakens, gordijnen, lakens en dekbedovertrekken) uit natuurlijke stoffen zoals linnen, katoen, zijde of wol
- Was nieuwe kleding en stoffen alvorens ze te gebruiken. Vermijd droogkuis
- Verkies aankoop van tweedehandskleding om het contact met toxische stoffen, gebruikt in de textielproductie, te verminderen
- Verkies oude of tweedehandsmeebelen om emissie van toxische stoffen te vermijden
- Vermijd het gebruik van chemische anti-mug producten
- Vermijd het gebruik van sprays/binnenhuisparfum, geparfumeerde kaarsen, wierook, producten op basis van synthetische aroma's en essentiële oliën.

Geef de voorkeur aan het gebruik van biologische essentiële oliën maar wees voorzichtig bij zwangere vrouwen en bij kinderen onder de 3 jaar



THUIS

Ik doe-het-zelf, ik renoveer

- Plan eventuele renovatiewerken voor de komst van je baby
- Indien u renovatiewerken uitvoert, wees dan zeer voorzichtig: er kunnen toxische en irriterende dampen vrijkomen
- Geef de voorkeur aan ecologische bouw- en renovatiematerialen
- Wees voorzichtig met doe-het-zelf producten zoals verven en lijmen waarvan bekend is dat ze chemische toxische stoffen bevatten. Gebruik deze producten met een aangepaste beschermingsuitrusting. Aan zwangere vrouwen wordt het afgeraden om zelf schilder- en doe-het-zelf werken uit te voeren. Verlucht goed om vluchtige organische stoffen (VOS) te evacueren

FOCUS OP VERF:

- Verkiez acrylverf op waterbasis boven solventgedragen glycoverf die whitespirit vereist daar waar acrylverven met water opgelost kunnen worden.
- Gebruik geen buitenverven binnen, want buitenverven bevatten meer VOS. Matte verven bevatten in het algemeen ook minder VOS dan zijdemat of hoogglans verf.
- Lees de technische fiches van de gekozen verven, de hoeveelheden VOS moeten lager zijn dan 15g/l; let op want het label A+ kan misleidend zijn. Verkiez verven gelabeld zonder solventen of zonder VOS, waarvan de concentratie lager is dan 5g/l.

DE LABELS:





Ik doe het huishouden

- Gebruik natuurlijke huishoudproducten: geef de voorkeur aan onderhoudsproducten met natuurlijke ingrediënten (Marseillezeep, zwarte zeep, witte azijn, natriumbicarbonaat, soda kristallen, kleisteen, ...)
- Gebruik producten met een label
- Vermijd detergenten met javel, formaldehyde, fosfaten en boraten
- Vermijd geparfumeerde producten
- Neem stof af met een vochtige doek en gebruik regelmatig een stofzuiger met HEPA filter voor tapijten en stoffen bekleding

Huidieren



- Vermijd contact met anti-vlooien middelen voor je huisdieren, of kies natuurlijke producten

's Nachts

- Vermijd elektromagnetische golven gegenereerd door elektronisch materiaal: slaap niet onder een elektrisch deken, vermijd een TV in de slaapkamer, schakel computer, telefoon en WIFI uit

Elektronisch materiaal dat warm wordt, verhoogt de concentratie brandvertragers in de lucht. Deze stoffen zijn hormoonverstoorders.



De kinderkamer

- Gebruik bij voorkeur natuurlijke maatregelen tegen huistofmijt
- Geef de voorkeur aan oude meubelen of tweedehandsmeubelen
- Als je nieuwe meubelen koopt, haal ze dan zo snel mogelijk uit de verpakking en verlucht de kamer waarin ze staan heel goed. Net als bij pas gevefde muren, wacht je best zo lang mogelijk alvorens je baby de kamer gebruikt
- Vermijd producten met polyurethaanschuim (verzorgingskussen, kinderstoel, kinderwagen, ...)
- Let op met speelgoed: kies bij voorkeur speelgoed uit onbewerkt hout en met een label



Speelgoed



Te vermijden



Te kiezen



HOUTEN SPEELGOED

Speelgoed van multiplex dat formaldehyde kan bevatten. Let ook op voor loodhoudende verven.

Speelgoed gemaakt van onbehandeld, ongelakt hout, en/of versierd met niet-giftige verven, bestand tegen speeksel.

POPPEN

Plastic poppen, met kledij of uitgerust met elektronische onderdelen, die vaak chemische stoffen bevatten. Vermijd miniatuurpoppen die als decoratie beschouwd worden en daardoor niet onder de speelgoedrichtlijnen vallen.

Poppen in stof of katoen, idealiter afkomstig van biologische landbouw.

KNUFFELS

Langharige knuffels of knuffels gevuld met synthetische stoffen die allergenen en broomhoudende vlamvertragers kunnen bevatten.

Producten gemaakt van natuurlijke of biologische vezels, bv. met het label Oeko-Tex, dat garant staat voor textiel zonder giftige stoffen.

VERVEN EN COSMETICA

Geparfumeerde producten die allergieën kunnen uitlokken: viltstiften, verf, plasticine of make-up kits zonder ecologisch label, met synthetische kleurstoffen.

Producten met natuurlijke kleurstoffen, plantaardige inkt en zonder bewaarmiddelen. Viltstiften en verf, waarbij toxische solventen zijn vervangen door water en voedingskleurstoffen. Kleurpotloden uit FSC-hout, ongelakt en waarvan de vulling geen zware metalen bevat.

PLASTIC SPEELGOED

Speelgoed in buigzaam of opblaasbaar plastic, waarbij ftalaten gebruikt worden om het plastic zacht en soepel te maken.

Speelgoed met het label «PVC-vrij» of «ftalaat-vrij».
In de Europese Unie mag speelgoed geen ftalaten bevatten!

ELEKTRONISCH SPEELGOED

Elektronisch speelgoed en speelgoed met batterijen, dat broomhoudende vlamvertragers kan bevatten.

Elektronisch speelgoed, zonder batterij, dat werkt op hernieuwbare energie of mechanisch is. Voorzichtigheid is echter geboden want dit speelgoed is niet altijd geschikt voor kinderen onder de 3 jaar, omwille van kleine stukjes die mogelijks kunnen loskomen!

DE LABELS:



De badkamer

- Ga eens door je cosmetica: verkies de meest natuurlijke producten, van biologische oorsprong
- Gebruik zo weinig mogelijk producten
- Kies cosmetica zonder parabenen, triclosan, ftalaten en aluminiumzouten. Verkies een blok zeep in plaats van vloeibare zepen. Verkies producten in stickvorm, in plaats van sprays
- Vermijd geparfumeerde producten en UV filters in dagcrème



Denk eraan dat hoe meer ingrediënten een product bevat, hoe groter de kans is dat het toxische bestanddelen bevat! Ook natuurlijke producten zijn niet altijd zonder risico, sommige essentiële olieën zoals Tea tree, Lavendel en Scharlei zijn verboden tijdens de zwangerschap want ze beschikken waarschijnlijk over een hormonale werking.

Gebruik in het algemeen geen essentiële olieën bij zwangere vrouwen en jonge kinderen.

Voorzichtigheid is geboden voor je baby, de huid van een pasgeborene absorbeert 3 keer meer chemische stoffen dan een volwassene.

- Het is niet altijd nodig om elke dag een bad te geven, maar was zeker regelmatig het zitvlak
- Gebruik producten zonder parfum, zo neutraal mogelijk
- Gebruik geen vochtige doekjes maar helder water, zeep en/of kalkwater liniment
- Verkies wasbare luiers of ecologische wegwerpluiers





VERKIES PRODUCTEN MET EEN LABEL:



Gebruik de app INCI Beauty om de inhoud van je cosmetica te ontcijferen: <https://incibeauty.com>.

IN DE ZON



Let op voor een vals gevoel van veiligheid bij het gebruik van zonnecrème.

- Vermijd blootstelling op de warmste momenten van de dag, gebruik een parasol of zoek beschutting indien nodig
- Draag kleding ter bescherming : lange mouwen, zwem T-shirt, zonnebril, hoed
- Vermijd de zonnebank
- Kies voor een biologische zonnecrème met mineraalfilter zonder nanodeeltjes (een crème die witte sporen op de huid achterlaat als je ze aanbrengt)



Groenten en fruit

Eet veel groenten en fruit!



- Consumeer seizoensgebonden groenten en fruit, van biologische of lokale oorsprong
- Was ze zorgvuldig (zelfs als ze bio zijn), zonder detergent en met een groenteborstel
- Pel of schil niet-biologische groenten: de in de voedingsindustrie gebruikte pesticiden zitten voornamelijk in de schil
- Vermijd de aankoop van klaargemaakte producten, want ze bevatten vaak veel vet en additieven, en zijn bovendien ingepakt in plastic. Daarnaast is de traceerbaarheid van basisingrediënten ingewikkeld
- **Geef de voorkeur aan huisbereide gerechten met kwaliteitsvolle ingrediënten**





Vis

Eet maximum 1 tot 2 keer/week vis en kies minstens 1 keer voor een vette vis die veel omega 3 bevat.



Voorzichtig: het consumeren van bepaalde soorten vis kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid.



TE VERMIJDEN:

- Roofvissen, grote wilde vissen, (zwaardvis, haai, marlijn, siki, lamprei) kunnen een hoog gehalte aan zware metalen bevatten, zoals methylkwik, mogelijk toxisch voor het centraal zenuwstelsel
- Eet geen zoetwatervissen met sterke bio-accumulatie van toxische stoffen (paling, barbeel, brasem, karper, meerval, schelvis)
- Vermijd tonijn in blik en sushi met rode tonijn uit de Stille oceaan
- Vermijd oesters en schelpdieren, die eveneens een verhoogd gehalte aan zware metalen hebben



TE VERKIEZEN:

- Kleine, vette vissen rijk aan omega-3 (makreel, haring, ansjovis, sardine, gerookte forel)
- Magere vissen (Kabeljauw, heek, wijting, tong,...)
- Zalm is een grote vis, maar vaak minder vervuild dan tonijn
- Geef de voorkeur aan biologisch gekweekte vis
- Varieer van soort en van plaats van aankoop

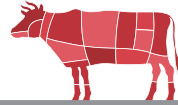
Wist je dit al?

Algen kunnen ook zware metalen bevatten zoals cadmium, kwik, arseen, lood, ... Consumeer ze daarom met mate!



AAN TAFEL

Vlees



Indien je rood vlees eet, beperk je consumptie dan tot 1x/week.

- Kies voor wit gevogelte (kip, kalkoen, parhoen, eend ...) en/of plantaardige proteïnen op andere dagen
- Vermijd orgaanvlees, vooral de nieren bevatten toxines (cadmium, ...)
- Vermijd voorverpakt vlees
- Geef de voorkeur aan slow cooking of bakken op zachte temperatuur. Vermijd gegrild vlees en de barbecue
- Consumeer bewerkt vlees met mate (charcuterie, bereidingen en sauzen op basis van vlees, ...)
- Kies biologisch vlees of vlees dat afkomstig is uit kleinschalige of lokale teelt

Soja

- Consumeer soja en voedingsmiddelen op basis van soja met mate
- Kies vaker voor soja in traditionele vorm (tofu, miso, tempeh, sojasaus) in plaats van voor getransformeerde producten (dranken, soja «melk» en sojadesert)

Ook al is soja qua voedingswaarde een bijzonder interessante peulvrucht, bevat het grote hoeveelheden isoflavonen of fyto-oestrogenen, die de hormonale werking van de vrouw kunnen nabootsen.





Rijst

- Consumeer rijst en producten op basis van rijst (zoals rijstwafels) met mate. Rijst kan hoge dosissen arseen bevatten
- Spoel rijst overvloedig voor gebruik, kook in een grote hoeveelheid water en vermijd de consumptie van het kookwater

Drinken

- Als je mineraalwater koopt, kies dan voor glazen flessen
- Als je kraantjeswater drinkt, informeer je dan over de kwaliteit ervan, want die kan erg variëren van streek tot streek. Om het risico op besmetting te verminderen, kan je het water filteren met gepaste filters om resten van pesticiden, zware metalen en hormonen te verwijderen
- Neem water mee in een inox of glazen fles
- Cafeïne, aanwezig in koffie, thee, frisdranken en energiedranken, kan best met mate geconsumeerd worden
- Drink geen alcohol tijdens de zwangerschap



Gebruik de applicatie Yuka (<https://yuka.io>), die informatie geeft over de compositie van veel voedingsmiddelen en cosmetica.



IN DE KEUKEN

Voedselverpakkingen

Vermijd plastic zoveel mogelijk



- Elke plastic voedselverpakking beschikt over een identificatiecode geïntegreerd in het universele recyclagesymbool: 3 pijlen vormen en driehoek met daarin een cijfer van 1 tot 7. Deze code is dus makkelijk te identificeren. De categorieën 2, 4 en 5 geven minder plasticdeeltjes af in de voeding, deze zijn dus te verkiezen.



FTALATEN

Voedselverpakking
Waterflessen (vermijd blootstelling aan warmte)



Minder
additieven,
meer
zekerheid

Melk, fruitsap, verpakkingen, draaidop (Tetra Pak)



FTALATEN
BPA

Voedselverpakking (vlees, vis, kaas)



Minder
additieven,
meer
zekerheid

Voedselfolie, diepvrieszakjes, vuilniszakken



Minder
additieven,
meer
zekerheid

Yoghurtpotjes, kinderbekers, drinkflessen, hermetische herbruikbare dozen, snijplanken



Styreen

Isolerende verpakking voor verse producten, take-away verpakking, drinkbekers, wegwerp bestek



PC
BPA

Grote waterverpakkingen, fruitsapflessen, drinkflessen, zuigflessen, plastic drinkbekers en wegwerp borden in hard plastic, keukenrobots

PETE Polyethyleentereftalaat
HDPE High Density Polyethyleen
PVC PolyVinylChloride
LDPE Low Density Polyethyleen

PP Polypropreen
PS Polystyreen
PC Polycarbonaat
BPA Bisfenol A





Let op voor factoren die het risico op **chemische migratie** kunnen verhogen:

- De duur van de stockage van voeding: hoe langer het contact, hoe meer uitwisseling
 - Blootstelling aan hoge temperaturen (een fles water die in de zon blijft liggen in de auto, tupperware in de microgolfoven, ...)
 - Producten met verhoogde verhouding oppervlakte/volume: voedsel met disproportioneel veel verpakking, zoals individuele fruitsapdrankjes en yoghurtpotjes.
 - Vette of zure voeding, en bruisende dranken interageren mogelijk meer met hun verpakking.
- Gebruik glazen flessen voor dranken; bewaar oliën in gekleurde flessen om ze tegen oxidatie te beschermen.
Let op met harde doorschijnende plastic uit polycarbonaat, vaak gebruikt in grote waterflessen (bv. in drinkfontein), maar ook in sommige drinkbussen of zuigflessen
 - Weet dat de binnenlaag van blikjes en conserven bisfenol-A kan bevatten. Geef daarom altijd, indien mogelijk, de voorkeur aan glas
 - Verkiez drinkbussen in inox of in glas
 - Vertrouw niet blindelings het etiket BPA-free



Let op met voedselverpakkingen in papier of in gerecycleerd karton. Zij kunnen ook toxische stoffen bevatten die kunnen overgaan in voedsel. Let eveneens op met verpakkingen van bamboevezels, voorgesteld als alternatief van plastic verpakkingen.



Koken

- Vermijd teflon, geperfluoreerde componenten in antiaanbaklaag, koper en aluminium
- Gebruik pannen en kookpotten in roestvrij staal, gietijzer, ijzer of porselein
- Beperk het gebruik van keramische pannen (risico op nanodeeltjes in het materiaal, waarvan de effecten nog niet gekend zijn). Gebruik ze niet als de binnenkant ervan beschadigd is
- Vermijd het gebruik van siliconen bakvormen
- Gebruik geen aluminiumfolie en verkies bakpapier (bv. voor papillotten)
- Gebruik best geen plastic snijplank of gekleurde siliconen snijplanken
- Warm best geen plastic potjes op in de microgolfoven, vermijd het gebruik waterkokers of stoomkokers uit plastic, vermijd het gebruik van plasticfolie die in aanraking komt met voeding.





Babyvoeding

- Geef de voorkeur aan borstvoeding, en nadien aan producten van biologische en/of lokale landbouw
- Gebruik een glazen zuigfles en andere recipiënten in glas of in inox
- Geef geen soja-«melk» (behalve op medisch voorschrift). Vermijd, in het algemeen, plantaardige «melk» bij zuigelingen



ENKELE LAATSTE TIPS:



- Tijdens de zwangerschap vermijd je best tandingrepen zoals tandvullingen en orthodontische behandelingen
- Beweeg regelmatig, dit helpt om toxines te elimineren
- Neem een foliumzuur supplement voor en tijdens de zwangerschap
- Denk eraan om voldoende jodium op te nemen (aanwezig in zwangerschapsvitaminen), gebruik gejodeerd zout en vraag je arts je schildklierhormonen te meten
- Vermijd alle medicatie of andere voedingssupplementen zonder medisch voorschrift.

Brochure gerealiseerd door
Dokter Anna Schmutz en Dokter Catherine Scott



**MEER INFO OVER
DE INVLOED VAN DE OMGEVING OP DE
GEZONDHEID ?**

www.docteurcoquelicot.com/nl/

«Petite bible de santé environnementale»
C. Pouclet et A. Maurille-Biron
(Thierry Souccar Éditions)

Deze brochure werd gemaakt in het kader van het project
“**AHIMSA**”, Aide à la prise en compte au niveau Hospitalier et
dans le secteur Médical des enjeux de **SANté** environnement.

PARTNERS:

Henegouwen Analyse

Société Scientifique de Médecine Générale

Universitair Ziekenhuis Ambroise Paré

Met de Steun van het Waals Gewest

In het kader van het regionaal Actieplan Milieu en Gezondheid: Plan **ENVieS**



Vertaling NL: met de steun van de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie van Brussel-Hoofdstad (GGC).



GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE