

1 Sådan undgår forskerne selv hormonforstyrrende stoffer

2017 Videnskab.dk

2

3 Forskere, der arbejder med hormonforstyrrende stoffer, tager deres forholdsregler og undgår en
4 række specifikke produkter i hverdagen. Læs her, hvilke varer forskerne fravælger og få gode råd
5 til, hvad du selv kan gøre for at undgå skadelige stoffer.

6

7 **Se eksempler på kemi i hverdagen:** <https://www.thinglink.com/scene/923568712609431553>

8

9 Vi er alle sammen konstant udsat for stoffer, der kan være hormonforstyrrende. De kan
10 gemme sig i gulvet under vores fødder, i fugemassen langs panelerne, i emballagen om
11 vores fødevarer eller i cremen, vi smører i ansigtet om morgenen.

12 »Vi er eksponeret for hormonforstyrrende stoffer virkelig mange steder. Det er svært at
13 sige præcis, hvor mange stoffer, der er skadelige, men cirka 800 stoffer er lige nu anset for
14 at være hormonforstyrrende,« forklarer Hanne Frederiksen, der er seniorforsker på
15 Rigshospitalets afdeling for Vækst og Reproduktion i København.

16 Stofferne kan altså være svære at komme udenom, og derfor bruger flere forskere deres
17 baggrundsviden til at undgå en række produkter, der indeholder mistænkte stoffer.

18

19 »Skal jeg ud i solen i lang tid, tager jeg solcreme på, men jeg er begyndt at bruge hat og
20 holde mig i skyggen for at undgå så meget solcreme, fordi der er mistanke om, at der er
21 hormonforstyrrende stoffer i mange UV-filtre,« fortæller eksempelvis Anna-Maria
22 Andersson, der forsker på Rigshospitalets afdeling for Vækst og Reproduktion og leder af
23 Center for Hormonforstyrrende Stoffer.

24 Undgå dåsemad og teflonpander

25 Anna-Maria Andersson nævner ud over solcreme en række andre produkter, som hun ofte
26 styrer uden om i hverdagen.

27 »Hvis jeg kan undgå parfume, gør jeg det, og jeg er også opmærksom på produkter, hvor
28 parabener er erstattet med andre konserveringsmidler, der kan være
29 allergifremkaldende,« fortæller hun.

30 Når det gælder fødevarer, tager Anna-Maria Andersson også visse forholdsregler for at
31 undgå potentielt skadelige stoffer.

32 »Indersiden af mange metaldåser er dækket af et beskyttende lag, der ofte indeholder
33 stoffet Bisphenol A, der er hormonforstyrrende. Det kan være umuligt at gennemskue, om
34 en dåse indeholder Bisphenol A indvendig. Derfor køber jeg for eksempel gerne flåede
35 tomater på glas i stedet,« siger hun.

36 En anden forsker har også taget sin viden om hormonforstyrrende stoffer med sig hjem i
37 sit eget køkken.

38 »Jeg undgår for eksempel teflonpander, fordi man bruger perfluorerede stoffer, der er
39 mistænkte for at være hormonforstyrrende og er meget svære at udskille fra kroppen. Man
40 bruger også ofte den type stoffer i pizzabakker og på indersiden af mikroovns-popcorn,
41 fordi stofferne giver en overflade, der skyer både fedt og vand,« siger professor Ulla Hass,
42 der forsker i gruppen for Molekylær- og Reproduktionstoksikologi på Danmarks Tekniske
43 Universitet (DTU).

44 **Køb økologisk og svanemærket**

45 Det er meget svært helt at undgå hormonforstyrrende stoffer i vores hverdag, påpeger
46 hormonforsker Hanne Frederiksen.

47 »Mange solcremer indeholder kemiske UV-filtre, som mistænkes for at være
48 hormonforstyrrende, men UV-filtre bruges også i mange andre forbrugerprodukter for
49 eksempel i vægmaling og møbeltekstiler, for at beskytte selve produktet mod sollys. På
50 den måde kan vi ikke skærme os 100 procent ved at fravælge specifikke produkter,« siger
51 hun.

52 For at være bedst muligt beskyttet mod hormonforstyrrende stoffer i dine
53 dagligdagsprodukter, kan du vælge svanemærkede produkter, lyder opfordringen fra Marie
54 Louise Holmer, der er AC-tekniker i Miljøstyrelsen.

55 »Svanemærkede produkter må ikke indeholde noget fra listen over mistænkte stoffer,«
56 siger hun.

57 Derudover kan det være en god idé at købe økologiske varer for at undgå sprøjtemidler,
58 fordi nogle af dem er mistænkt for at være hormonforstyrrende, forklarer Ulla Hass fra
59 DTU.

60 »I en vis udstrækning køber jeg økologiske varer – primært mælk, æg, havregryn og den
61 slags. Jeg ville nok være mere konsekvent, hvis jeg var gravid for at beskytte fostret bedst
62 muligt mod negative hormonpåvirkninger gennem min mad,« afslutter hun.

Brug bl.a. de her ord i din genfortælling, og forklar dem for de andre:

at tage sine forholdsregler / at undgå / hormonforstyrrende / allergifremkaldende /at komme
udenom / at være opmærksom på / en overflade / mistænkte stoffer / svanemærkede produkter

Snak sammen i gruppen:

Er der noget i teksten, der overrasker jer eller gør indtryk på jer?

Tænk I over, hvad der er i de fx hudplejeprodukter, I køber? Hvorfor? / Hvorfor
ikke?