

10+1 káros anyag, amit kerülj el, ha egészséges kisbabát szeretnél!

Számos vegyi anyag kapcsolatba hozható a rák kialakulásával, a korai pubertással, figyelemhiányos hiperaktivitási rendellenességgel (ADHD), az elhízással, az autizmussal, és egyéb súlyos egészségügyi problémákkal.

Egyre nagyobb hangsúlyt kap a káros anyagok kerülése, mind az élelmiszerek, mind a kozmetikumok esetében. Minél hamarabb találkozik az emberi szervezet ezekkel a vegyi anyagokkal, annál nagyobb az esély arra, hogy felhalmozódik a szervezetben, melynek súlyos egészség károsító következményei lehetnek

Az alábbi leíró lista segít eligazodni abban, milyen káros anyagokat kell, hogy elkerülj és hogyan, hogy megóvd a saját és kisbabád egészségét, már a terhesség alatt és hogyan iktasd ki őket a leghatékonyabban a mindennapjaidból.

1. ARZÉN

Arzén egy ismert karcinogén, összefüggésbe hozták különösen a bőr, húgyhólyag, vese, és tüdő daganatokkal. Egyes élelmiszerek tartalmaznak szerves és szervetlen arzént, az utóbbi általában növeli a rák kialakulásának kockázatát, és más egészségügyi problémát is okozhat. Mindkét típusú arzén megtalálható az almában, a szőlőlében, a rizsben és rizs alapú termékekben, amelyek arzén szennyezettek. Mind a természetesen előforduló arzén és arzén-tartalmú növényvédő szerek beszivárognak a felszín alatti vizekbe is.

Hogyan kerülhető el

A Food Drug Administration (FDA) megállapította, hogy az alma és szőlőlé tartalmaz arzént, de a arzén küszöbértéket még meg kell határozni. A gyümölcsleveket helyett inkább adj a babádnak vizet, teát, vagy magát az egész gyümölcsöt. Korlátozd a babád rizs, gabona adagját, legfeljebb egy adagot adj neki naponta, és azokat add neki, amelyekben jelentősebben alacsony az arzén tartalom, ilyenek a búza, zabliszt, vagy kukoricadara. Ha mindenképpen rizst szeretnél adni neki, akkor csökkentheted a szervetlen arzén expozíciót alapos főzés előtti öblítéssel. Főzéskor hat csésze vízhez adj egy csésze rizst, és a felesleges vizet öntsd majd le róla. A rizs-alapú italok 5 éves kor alatti gyermekeknek



nem ajánlottak. Lehetőleg, kerülj a rizs-alapú élelmiszereket, mint a rizstej, rizsleves, rizs szirup. "Mivel a káros vegyi anyagok, mint például az arzén, könnyedén bekerül a gyerekek szervezetébe és a bekerülés aránya a testméretükhöz képest a megengedettnél jóval magasabb, így különösen fontos, hogy a szülők csökkentsék az arzén kitettséget." mondta Sonya Lunder, az Environmental Working Group vezető elemzője.

2. FORMALDEHID

A formaldehid ismert karcinogén anyag, képes a bőrön keresztül is felszívódni. Összefüggés mutatható ki formaldehid és az orrüregi laphámsejtes rák, illetve a leukémia kialakulása között. Kezdetekben csak bőrirritációt és allergiás jellegű reakciókat okozhat, mint a könnyezés, égő szemek és torok, bedugult orr, és bőrkiütés. Allergiás bőrkiütések is előfordulhat, ha olyan termékekkel érintkeztünk, amelyek tartalmaznak formaldehidet, és szintén okozhatnak légúti tüneteket, fejfájást, fáradtságot és hányingert. A formaldehid szinte mindenhol megtalálható a környezetünkben. Leggyakrabban tartósításra használják, több háztartási termék tartalmaz magasabb koncentrációjú karbamid-formaldehidet, de megtalálható MDF bútorokban, a nyomott mintás ruhákban, ragasztók, tisztítószer-ek, szépségápolási termékek komponenseként, köztük néhány bébi törülköző márkában is. Bizonyos anyagok, azért veszélyesek, mint például a PEG-poliethylen glycol, mert formaldehidre bomlanak le, így nem szerepelnek a termék összetevő listájában, mégis jelen van a termékben.

Hogyan kerülhető el

Ha formaldehiddel kezelt MDF bútort vásárolsz, jól szellőztess ki a szabadban, mielőtt elkezdenéd használni.

Tisztítószerekkel ne kerüljön kapcsolatba a babád. Ha formaldehyd van a tisztítószerben amit használsz, viselj védőkesztyűt.

Lehetőleg ne vegyél nyomott mintás ruhákat neki.

Kerüld azokat a háztartási és testápolási termékeket, amelyeken az alábbi összetevők szerepelnek:

2-bromo-2-nitropropane-1,2-Diol

bronopol (2-bróm-2-nitro-1,3-diol)

Diazolidonyl Urea

DMDM-Hydantoin

Imidazolidinyl Urea

Metheneamine

Quaternium-15

Polyquaternium-7

Sodium Hydroxymethylglycinate

Tetrasodium EDTA

PEG

3. 1,4-DIOXAN

Az EWG (Environmental Working Group) szerint a babaszappanok 57%-a szennyezett az erősen rákkeltő 1,4-Dioxánnal, annak ellenére, hogy az anyag soha nem szerepel az összetevők között. Az 1,4-Dioxán gyakran jelen van a szépségápolási termékekben, de csak szennyezőanyagként, ezért nincs feltüntetve az összetevő listában. Az összetevők közül a sodium laureth sulfate mellett a leggyakrabban a PEG származékok lehetnek szennyezettek, továbbá a -xynol, -cetareth és -oleth végződésű komponensek. A PEG élesztő és szénhidrátok fermentálásával készült alkohol, ami attól függően, hogy milyen erősségű és milyen mennyiségben lett bizonyos termékekben alkalmazva, toxikus, és tulajdonképpen egy rejtett karcinogén. Szóval miután nem tudjuk mennyi az annyi, inkább nem használjunk olyan kozmetikumot, amiben van PEG. A kísérletek azt mutatják, hogy az 1,4-dioxán bejut a bőrbe. Az Egyesült Államokban potenciális humán karcinogénnek tartják, állatokban bizonyítottan rákkeltő. Feltételezik, hogy magzatkárosító hatása is van. Károsíthatja továbbá a veséket, az idegrendszert és a légzőszerveket.

Nagyon valószínűtlen az, hogy bármely, 1,4-dioxánt

tartalmazó termék önmagában káros lenne. Azonban több termék ismételt, egyidejű használata során a hatás összeadódik. Egy csecsemő szervezete egyszerre érintkezhet egy babasamponból, egy habfürdőből vagy babafürdetőből származó 1,4-dioxánnal akár egyetlen fürdetés alkalmával is és továbbá más kozmetikumokból bármikor az élete során.

Hogyan kerül el

Ha az alábbi anyagok bármelyike szerepel az összetevők felsorolásánál, akkor ne használd azt a terméket sem a babádon, sem magadon, mert az alábbi megnevezések az 1,4-dioxán jelenlétét jelzik:

Poliethylen

Poliethylen-glycol PEG

Propylen glycol

Natrium-lauryl-sulfate

Cetareth

-oleth

-oxynol

-xynol

1,4-Dioxane

1,4-diethylene dioxide

diethylene ether

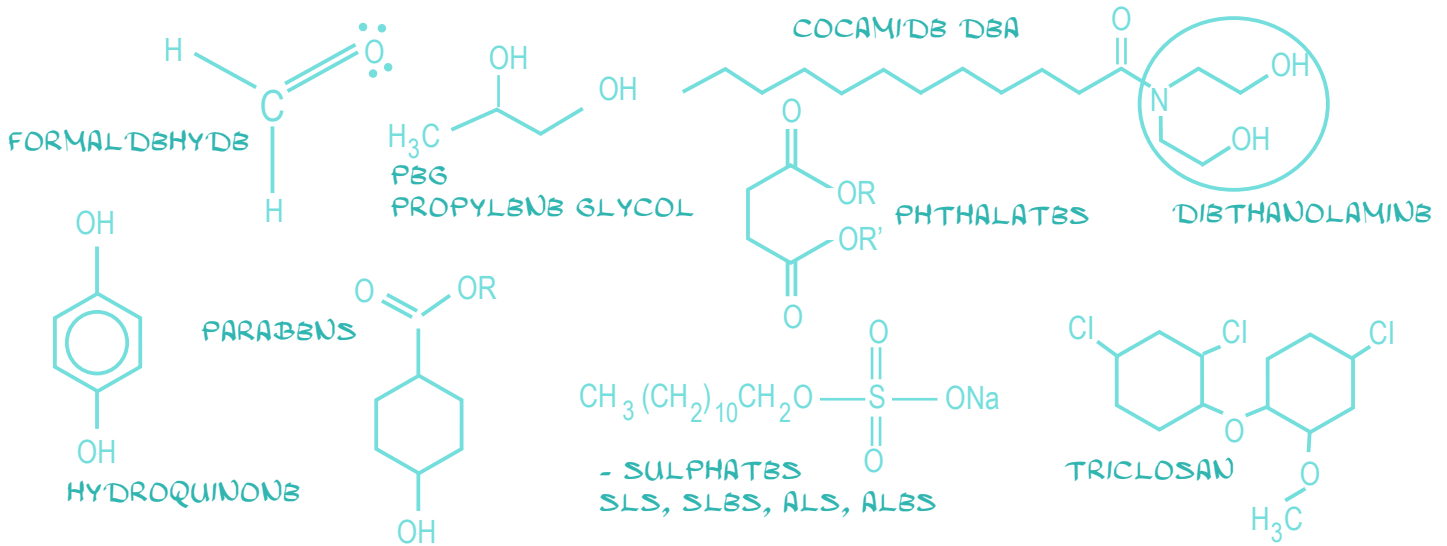
glycol ethylene ether

tetrahydro-1,4-dioxin

4. SLS, SLES, ALS, ALES

A sodium lauryl sulphate, sodium lauryl ether sulfate, vagy az ammonium lauryl sulphate, és ammonium laureth sulphate olcsó habképző anyagok, melyeket szinte minden tusfürdőnkben, samponunkban megtalálunk, és számos márkás babafürdető is tartalmazza. Azért szeretik alkalmazni a gyártók, mert olcsó és intenzíven habzik, ellentétben a természetes, nem káros tenzidekkel. A baj csak az ezekkel a habképző anyagokkal, hogy feloldják a bőr védőköpenyét is és ekcémát okoznak, kisgyermeknél szemkárosodást okozhatnak és gyakran szennyezettek, melynek eredményeként úgynevezett nitrozamin prekursorokká válnak, vagyis igen rákkeltőnek tekinthetők. A tisztálkodó termékek 95%-a tartalmazza valamelyiket a fent felsoroltak közül. Aki nem figyel, az naponta mérgezi a szervezetét vezekkel a káros habképző anyagokkal. Sajnos a mai napig számos babafürdető és sampon tartalmazza ezeket a káros anyagokat.

TOXINS IN EVERY DAY USED COSMETICS



Hogyan kerülhető el

Kerüld az olyan termékek használatát amelyekben káros habképző anyagok vannak. Mielőtt bármilyen babafürdetőt vásárolsz, olvasd el a címkéjén található összetevő listát és ha az alábbiak közül bármelyik szerepel a listában, nem vedd meg a terméket:

Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
Sodium Laureth Sulfate (SLES)
Ammonium Lauryl Sulfate (ALS)
Ammonium Laureth Sulfate (ALES)
Sodium Dodecyl Sulfate
Sulfuric Acid, Monododecyl Ester, Sodium Salt
Sodium Salt Sulfuric Acid
Monododecyl Ester Sodium Salt Sulfuric Acid

Nem káros, és nem irritatív habképző anyagok pedig az alábbiak, csak olyan fürdetőt vegyél, amiben csak ezek szerepelnek:

Lauryl Glucoside
Decyl glucoside
Coco Glucoside
Sodium Cocoyl Glutamate
Sodium Cocoyl Isethionate
Sodium Cocoamphoacetate
Cocamidopropil Betain* természetes forrásból
Lauryl Glucose Carboxilate
Disodium Cocoyl Glutamate

5. HIGANY

A higany expozíció károsítja az idegrendszert, és figyelemhiányos hiperaktivitási rendellenességet okoz, károsítja az immunrendszert és a légzőszerveket. Erősen magzatkárosító hatású. Bőrön át könnyen felszívódik. A higany erős toxicitása miatt bármilyen termékben való előfordulása nagy kockázatot jelent. Mivel az idegi fejlődés gyorsan történik a terhesség és a korai gyermekkor alatt, ezért fontos, az expozíció megszüntetése ahol lehetséges. Higany kerül a környezetbe ipari hulladékkal történő légszennyezés kapcsán. Ha vízbe kerül, akkor a halak elnyelik azt a kopolyúikon keresztül. Elsődleges expozíciót jelent a kagylók és a nagy, az idősebb, és a ragadozó halak fogyasztása, amelyekben felhalmozódik nagyobb koncentrációban. Régebbi hőmérők is tartalmaznak higanyt.

Hogyan kerülhető el

Kerüld az alábbi halfajták fogyasztását, ha terhes vagy:

Tükörhal
Cserepeshal
Kardhal
Cápa
Makréla
Tonhal

Kagylók Tenger gyümölcsei

Gyermekeknek egyáltalán ne adj a fent felsorolt halfajtákból. Terhes nők, és a nők általában kisebb mennyiségű tonhalat fogyaszthatnak a testsúlyuktól függően, de a mennyiségre minden esetben oda kell figyelni. Más halfajták továbbra is fogyaszthatók. A higanyal töltött üveg hőmérőt cseréld ki az újabb modellekre, amelyek nem tartalmaznak higanyt.

6. BISZFENOL A (BPA) és FTALÁTOK

Mind a BPA és Ftalátok endokrin zavarokat okozó kemikáliák, amelyek utánozzák a természetes hormonok viselkedését ezáltal befolyásolják a hormonális egészséget. A BPA okolható a lányok korai pubertásáért, A Ftalátok pedig az alacsony tesztoszteron szintért és a férfiak reproduktív problémáiért. Kutatások kimutatták, hogy azokban a csecsemőkben akiket Ftaláttal szennyezett anyatejjel tápláltak, vagy Ftaláttal szennyezett műanyagokkal érintkeztek kevesebb nemi hormon termelődött.

Ezeket a műanyag adalékanyagokat a nagyobb gyártók már nem alkalmazzák a termékeikben, de néhány cumisüveg és gyermek csésze még mindig tartalmazza őket. És bár gyermekjátékok gyártásakor már tiltott a Ftalátok alkalmazása, még mindig lágyítják vele a különböző műanyagból készült termékeket, mint az esőkabát, hátizsák, zuhanyfüggöny.

Hogyan kerülhető el

Ne melegíts mikrohullámú ételt műanyag edényekben, mert a BPA és más káros vagy mesterséges adalékanyag beszivárog az ételbe. Kerüld az olyan konzervek vásárlását amelyek műanyag élelmiszer-tároló tartályokban vannak kiszerveve, kivéve, ha azok "BPA-mentes"-nek vannak jelölve. Az esőkabátok és hátizsákok legyenek "PVC-mentes"-ek.

7. ÉGÉSGÁTLÓ ANYAGOK

Az úgynevezett polibrómozott difenil-éter (PBDE) égésgátlótól mindenképpen óvakodni kell. Már egészen kis dózisok is károsíthatják a reproduktív

rendszert, befolyásolhatják a motoros készségeket, a tanulást, a memória zavarokat okozhat.

Égésgátlók majdnem mindenütt előfordulhat, mint például a kárpitozott bútorok, beleértve a kanapék, párnák, matracok, és szőnyegek anyagaiban. A bútorok korosodásával egyre jobban felszabadulnak ezek a káros anyagok.

PBDE nagy valószínűséggel megtalálható a 2005 előtt gyártott poliuretán habokban, illetve néhány elektronikai termékben. Mai termékekben már nem igazán van jelen, de a régi dolgainkkal legyünk óvatosak.

Hogyan kerülhető el

Ne hagyj, hogy a kisbabád a szájába vegye a távirányítót vagy a mobiltelefonod, főleg ha azok régebbi típusok. Cseréld ki a bútorok és párnák alapanyagát, dobd ki a régi poliuretánból készült bútorokat. Használhatsz HEPA levegőszűrőt a szobákban, a megtisztítja a levegőt a káros anyagoktól.

8. FUORID

Annak ellenére, hogy a fluorid hatékony a fogszuvasodás ellen, a túl sok fluorid okozhat egészségügyi problémákat, úgy, mint az elszíneződött fogak, a csontritkulás, és néhány tanulmány szerint neurotoxikus is. Miután a fluorid mindenhol megtalálható, fogkrémekben, szájvízben, talajban, így a vízben is, fontos, hogy csökkentsük az expozíciót.

Hogyan kerülhető el

Ne adj a gyermekednek fluoridos fogkrémet, és szájvizet, addig, amíg a gyermek elég idős ahhoz, hogy ki tudja köpni azokat. Utána is bánjunk óvatosan a fluoridos fogkrémekkel.

Miután nem tudjuk pontosan, hogy a csapvíz milyen mértékben tartalmaz fluoridot, érdemes alternatív ivóvízforráshoz nyúlni, vannak már babáknak készült vizek a bevásárlóközpontok polcain de megoldást jelenthet, ha bevizsgáltatod a vizet és ha rendben van, akkor forralat csapvizet adhatsz a babádnak. A víz minőségére, szennyezettségének kivédésére különösen a tápszerrel táplált babák esetén kell figyelni. Megoldás lehet még vízszűrő rendszer beépítése.

9. NÖVÉNYVÉDŐ SZEREK

A potenciálisan rákkeltő peszticidek összefüggésbe kerültek Non-Hodgkin lymphoma és a leukémia kialakulásával, illetve kimutatták, hogy negatív hatással van a gyermekek idegrendszeri fejlődésére. Elsősorban a rovarok és gyomok permetezésére használt anyagok beszivárognak a felszín alá, így a vízkészletben is megjelenhetnek, ezáltal a expozíciónak vannak kitéve. Az USDA (US Department of Agriculture) 396 bébiételt tesztelt 5 féle peszticidre, melyek 37%-ában mutatták ki valamely káros növényvédő szer jelenlétét.

Hogyan kerülhető el

Ne engedd a gyermekeidnek, hogy olyan területeken játszanak, amelyeket a közelmúltban kezeltek növényvédő szerekkel. Vásárolj bio zöldségeket és gyümölcsöket.

Mindig mosd meg a gyümölcsöket és zöldségeket egy puha kefével és vízzel, vagy hámozd meg őket evés előtt. Ne felejtjük el, hogy a gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának előnyei felülmúlja a peszticid-expozíció kockázatát

10. ÓLOM

Ólommérgezés köztudottan idegméreg, okozhat idegrendszeri károsodást, vesekárosodás, és fejlődési rendellenességet. Összefüggésbe hozták már tanulási, beszéd és viselkedési problémákkal, vetéléssel, csökkent fogamzási képességgel férfiakban és nőkben is, hormonális változásokkal, a menstruációs ciklus zavarával és a pubertás késésével lányoknál. Pubertás korban a fiúk fejlődő heréi különösen érzékenyek lehetnek az ólomra. A terhes nők is erősen veszélyeztetettek, mert az ólom átjut a méhlepényen, és bejuthat a magzat agyába. Az ólom egy festék adalékanyag amit 1978-ban betiltottak, azonban a régi házakban és néhány importált játékban, ékszerekben és még cukorkákban is jelen van a mai napig.

Hogyan kerülhető el

Ha 1978 előtt épült házban élsz, győződj meg róla, hogy minden festés jó állapotban van, vagy szakemberrel újítsd fel az elöregedett festést.



Ne vegyél festett vagy fém játékot ami 1978 előtt készült, illetve ne vegyél importált játékok, gyermek ékszereket, mivel sok országban még nem tiltották be az ólom játékokban történő használatát.

+1. PERKLORÁT

A perklorátok tűzijátékokban, petárdákban, fehérítőkben, egyes műtrágyákban és fáklyákban van jelen, de megtalálható a talajvízben, felszíni vizekben, ivóvízben, öntözővizekbe így az élelmiszerekben is.

Nagy dózisban zavarhatja jódszintjét így befolyásolja a pajzsmirigy működését, a növekedéshez, fejlődéshez szükséges hormontermelést.

Hogyan kerülhető el

Megvizsgáltathatod az ivóvizedet, vagy vízszűrőt üzemelhetsz be. Terhesség esetén beszélj az orvosoddal jódtartalmú multivitamin szedésével kapcsolatban. Használj jódozott sót. Pajzsmirigy betegség esetén a jódszint ellenjavallt.