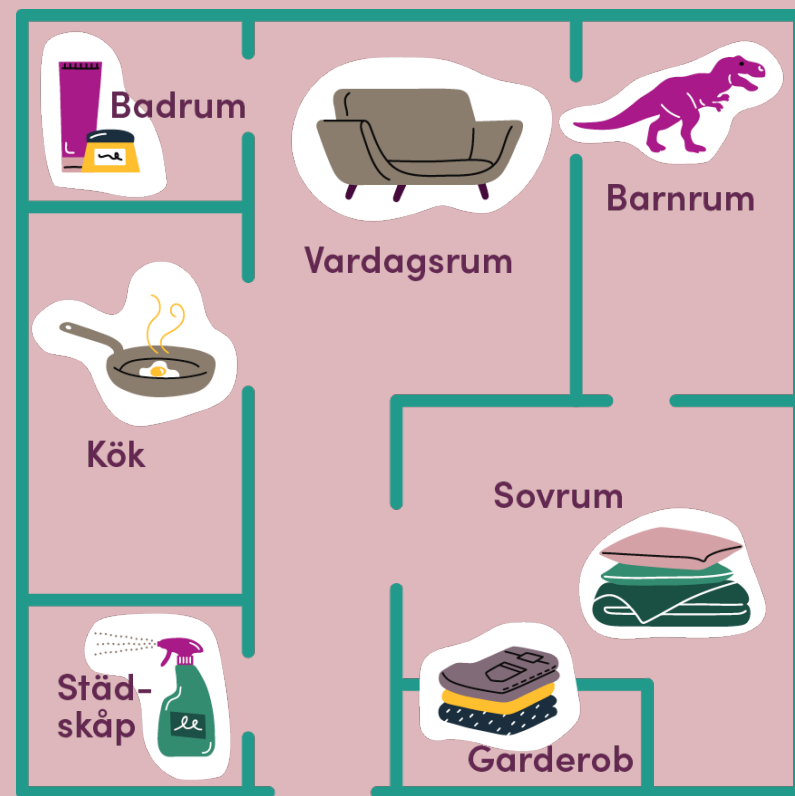


Mitt kemikaliesmarta hem – en studiecirkel genom 6 rum

DEL 2: Köket



Välkomna!

DEL 2

Köket



Syfte och mål

Syfte med studiecirkeln:

Lära oss olika sätt att minska vår exponering för skadliga kemikalier i hemmet.

Mål för dagen:

Veta vad vi kan göra för att minska på de skadliga kemikalierna i köket.



Dagens upplägg:

1. Incheckning
2. Köket
3. Mat och kontaktmaterial
4. PAUS
5. Liten plastskola
6. PFAS
7. Avrundning och till nästa gång



Under träffen:



Vi lär
tillsammans!



Ställ gärna
frågor genom
att räcka upp
handen.



Vi parkerar
frågor som kan
tas upp senare.



Vi kommer ta
en paus i
mitten av
träffen!



Reflektion från förra veckan: Mitt kemikaliesmarta städsåkåp

- 1) Hur gick känslorna och tankarna efter förra träffen?
- 2) Har du testat att fylla i de digitala verktygen? Hur var det? Vilket åtagande skrev du in för städsåkåpet?

I dag: Mitt kemikaliesmarta kök





Plast

PFAS

PFAS

Bisfenol



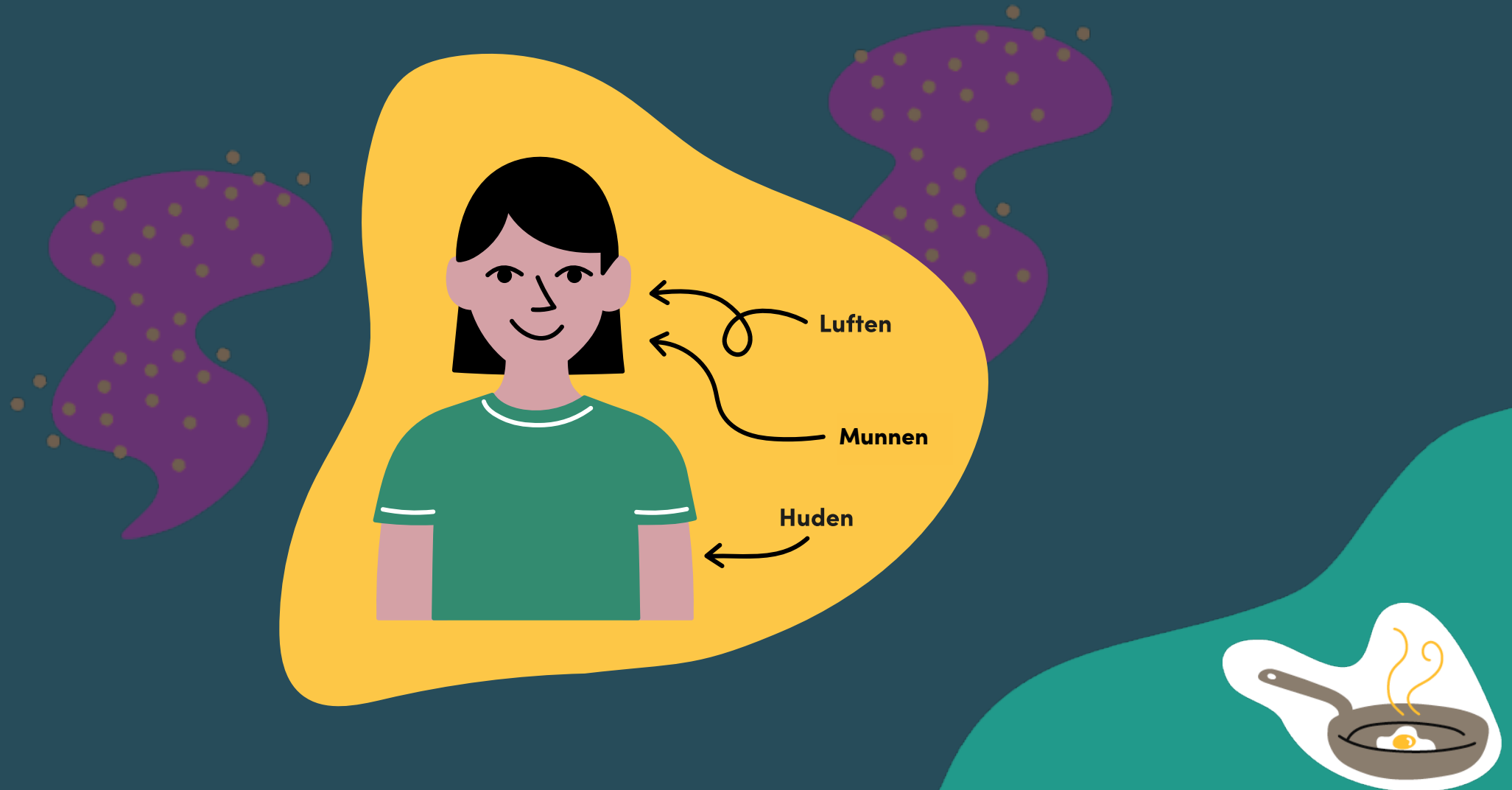
Kemikalier i vardagen



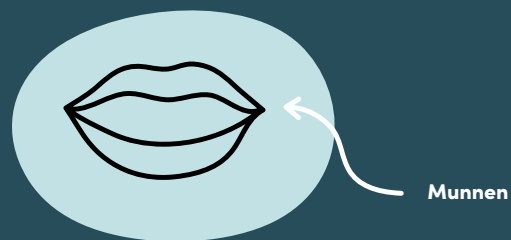
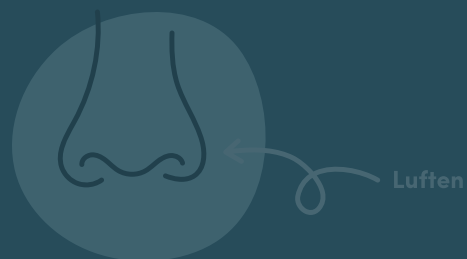
Cocktaileffekten



Hur kommer kemikalier in i kroppen?



...i köket genom munnen



Bikupa

- 1) Vilka tre köksredskap du har använt i dag?
- 2) Vad ploppar upp när du tänker på skadliga kemikalier i köket?



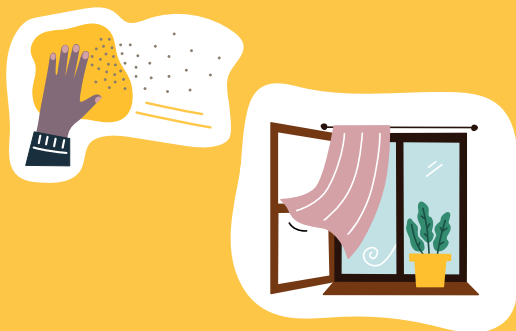
Dela med en granne!



De viktigaste tipsen

– för att minska din exponering av skadliga kemikalier i hemmet

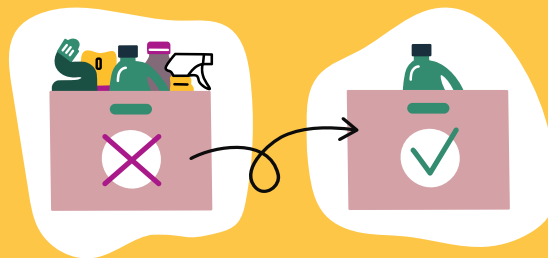
1



Vädra, dammsug & dammtorka

– för att städa bort kemikalier som samlats i dammet.

2



Minimera antal produkter & prylar

– för att minska antalet kemikaliekällor (och ta hand om avfallet på ett säkert sätt).

3



Handla medvetet

– köp produkter som omfattas av EU:s regler och titta efter miljömärkningar som är tredjepartscertifierade.

Ett kemikaliesmart kök

A

Välj säkra material – som är gjorda för livsmedelskontakt (titta efter glas- och gaffelsymbolen) och följ instruktionerna för säker användning.

B

Minska på plasten – välj i stället glas, keramik eller rostfritt stål. Undvik att förvara och värma mat i plast, särskilt om maten är syrlig eller fet. Släng repad plast.

C

Välj PFAS-fritt – till exempel gjutjärn, rostfritt stål, eller keramik. PFAS kan finnas i produkter med non-stick-beläggning som stekpannor, bakformar och bakplåtspapper.



Kontaktmaterial

= material som kommer i kontakt med mat och dryck



= material med denna symbol ska kunna användas i kontakt med livsmedel (mat och dryck) under normala förhållanden.

Fler symboler för säker användning = materialen kan:



frysas



värmas i ugn



mikras



diskas i maskin



Kontaktmaterial

- Använd **engångsförpackningar** endast **en gång**
- Använd **inte** en förpackning **för något annat** än det den är avsedd för



Granskning: Bakformar i silikon

- **8 av 18** testade bakformar i silikon släpper **problematiska ämnen**
- Flest problem i formor köpta från sajterna **Amazon, Aliexpress, Shein och Wish**
- Inte direkt hälsofarliga men bättre att inte använda varje dag
- Innan första användning: **diska** väl och **baka en "kaka"** av mjöl, vatten och olja som du slänger bort

Källa: Råd & Rön, 2022



PAUS!



Liten plastskola



Liten plastskola

- Tillverkas av olja, kräver mycket energi och tillsatsämnen
- Påverkar klimat och miljö
- Biobaserad plast
- Komposterbar plast går inte att kompostera
- Mikroplast
- Innehåller kemikalier som kan läcka ut
- All plast är inte onödig – tex minskar matsvinn



Återvinningskoder



Polyetentereftalat



Lågdensitetspolyeten



Högdensitetspolyeten



Polypropen



Polyvinylklorid



Polysteren



Övriga plaster

För återvinning
gäller generellt:

Vit och...

...transparent
plast är
bättre.

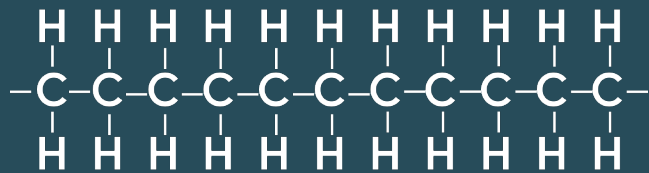
Svart plast
är svår att
återvinna.

Hur är plast uppbyggt?

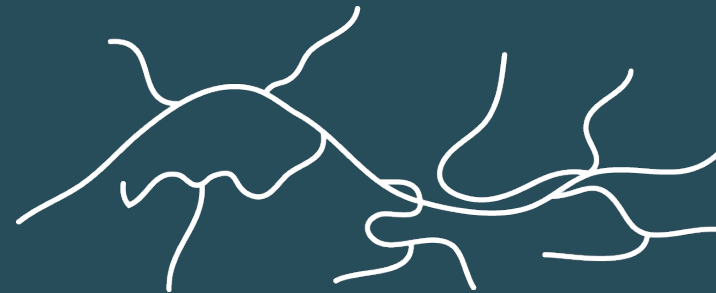
Monomerer länkas samman och bildar långa förgrenade kedjor - **polymerer**.



Polyeten (PET) skrivs så här ut...



...men ser ut ungefär så här:



Plasttillsatser

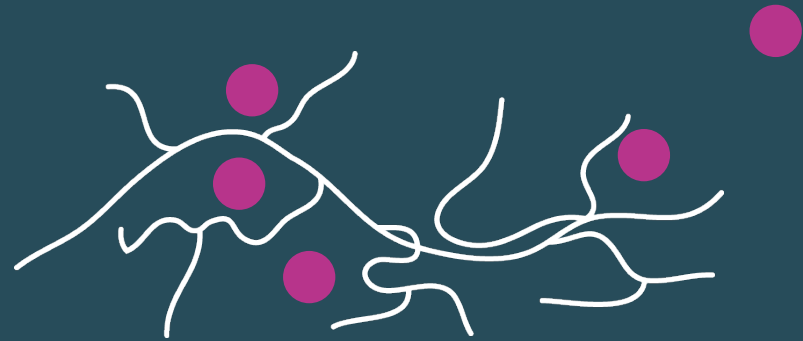
Exempel på tillsatser:

- Mjukgörare (t.ex. ftalater)
- Stabilisatorer (t.ex. bisfenol A)
- Antioxidanter
- UV-skyddande medel
- Färgämnen, färgstabilisatorer
- Flamskyddsmedel



Migration av plasttillsatser

- **Skadliga tillsatskemikaler** som kommer i kontakt med livsmedel kan "**vandra**" in i maten
- Detta kan ske när plasten **värms upp**, är **gammal eller används på fel sätt**
- Andelen tillsatser i plast varierar mellan 5 % (tex. polyeten) och 80 % (tex. polypropenkompositer)



Vad påverkar kemikaliemigration?

- **Lagringstid** för maten i förpackningen
- **Förvaringstemperatur** för maten i förpackningen
- **Fett- och syrahalt** i den förpackade livsmedelsprodukten
- **Storleken på kontaktytan** mellan mat och förpackning
- **UV-strålning** på förpackningen



Aktivitet!

Undersök de produkter/fotografier på produkter ni har med er:

1. Vilken typ av plast är det?
2. Hur vet vi det?
3. Hur kan de här produkterna användas på ett säkert sätt?

Prata två och två

Dela i helgrupp!



Vad är PFAS?

Per- och polyfluorerande alkylsubstanser (PFAS)

- En ämnesgrupp med tusentals liknande ämnen
- Smuts-, vatten- och fettavvisande
- Industriellt framställd, inte naturligt förekommande
- Användningen av PFOS och PFOA är förbjudna men andra PFAS-alternativ har liknande skadliga egenskaper
- Förbud mot alla PFAS diskuteras i EU



Var finns PFAS?

Produkter:

Textilier

Trycksaker

Matförpackningar

Pannor/grytor med non-stick

Elektronik

Kosmetika

Växtskyddsmedel

Brandskum

Målarfärger

Byggmaterial



Arktis

PFAS hittas i
isbjörnar

Sverige

PFAS hittas i
grundvattnet
i Kallinge

Sydafrika

PFAS hittas i
luften längs
Afrikas kust

PFAS hittas i:

- Vatten/dricksvatten
- Jord
- Flora och fauna
- Grödor (mat)
- Luften



Forskning tyder på att PFAS kan...



Öka risk för sköldkörtelsjukdom

Förhöja kolesterolnivån

Minska kroppens svar på vaccinationer

Öka risk för högt blodtryck

Öka risk för njurcancer

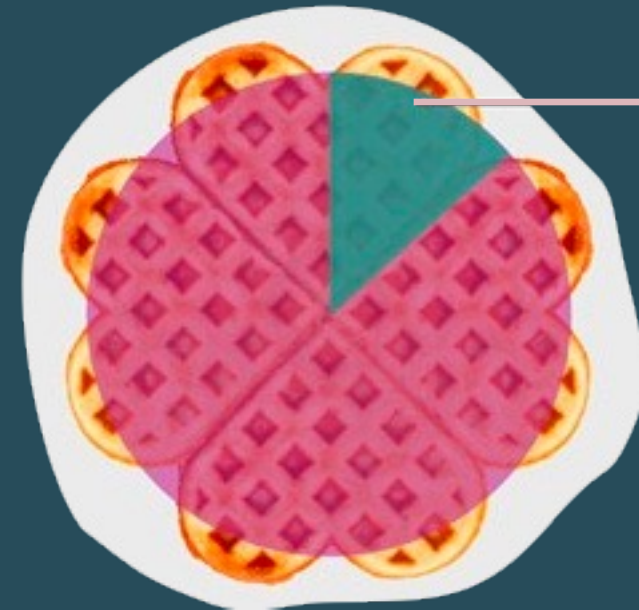
Minska fertilitet

Öka risk för testikelcancer

Ge lägre födelsevikt hos barn

Granskning: PFAS i våffeljärn

- Bara **2 av 15** våffeljärn **utan PFAS**
- Svårt att få information
- För bara 4 av 15 våffeljärn fanns **information på hemsidan** om vilken typ av non-stick-beläggning de har
- **"PFOA-fri"** betyder **inte PFAS-fri**, och anses som vilseledande marknadsföring eftersom PFOA är förbjudet från 2020
- PTFE som finns i Teflon, är ett **PFAS-ämne**



2 av 15
våffeljärn
utan PFAS

Källa: Sveriges Konsumenter, 2023



Ett kemikaliesmart kök

A

Välj säkra material – som är gjorda för livsmedelskontakt (titta efter glas- och gaffelsymbolen) och följ instruktionerna för säker användning.

B

Minska på plasten – välj i stället glas, keramik eller rostfritt stål. Undvik att förvara och värma mat i plast, särskilt om maten är syrlig eller fet. Släng repad plast.

C

Välj PFAS-fritt – till exempel gjutjärn, rostfritt stål, eller keramik. PFAS kan finnas i produkter med non-stick-beläggning som stekpannor, bakformar och bakplåtspapper.



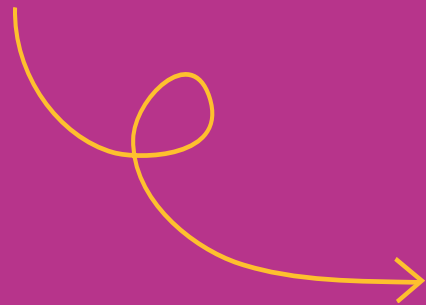
Till nästa gång:

- Ta med eller fotografera fram- och baksida på två hud/hårvårdsprodukter som du använder ofta
- Gå igenom köket med hjälp av verktyget Kemikaliesmart



Hur känns det just nu?

- Hur känns det just nu?
- Vilka är dina aha-upplevelser från idag?



Dela i helgrupp



Tack för i dag!



All info från i dag finns på:
www.sverigeskonsumenter.se/koket

Vi ses nästa vecka i badrummet!