

DEL 2

Mitt kemikaliesmarta hem – en kurs genom 6 rum

Er guide: Hillevi Persson,
Sveriges Konsumenter

22 februari 2024



SK SVERIGES
KONSUMENTER



Projektet LIFE ChemBee (No. LIFE21/GIE/DE/101074245) delfinansieras av EU:s miljöprogram LIFE.

Välkomna!

DEL 2

Köket



Syfte och mål

Syfte för kursen:

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

Mål:

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



Dagens upplägg:

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



Under kursen:



Skriv gärna
ditt namn i
din profil



Ha gärna
kameran
på och..



mikrofon på
ljudlöst.



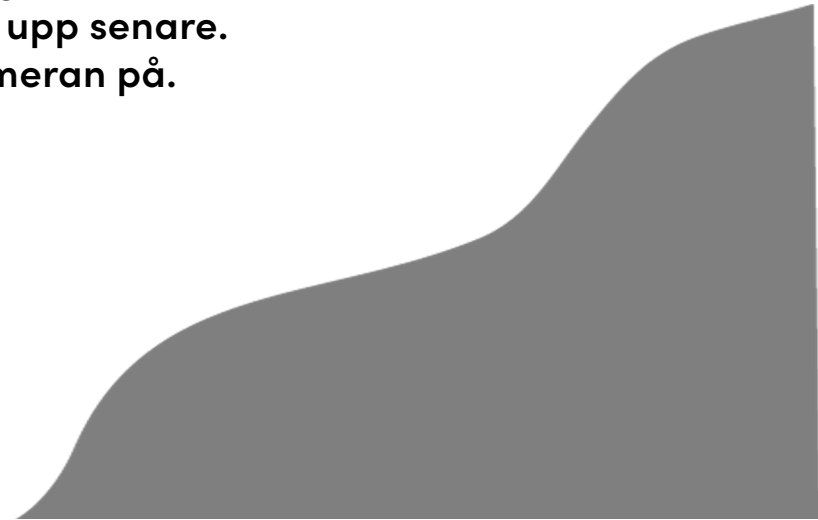
Ställ frågor
genom att
räcka upp
handen eller
skriv i chatten.



Vi parkerar
frågor som kan
tas upp senare.
kameran på.

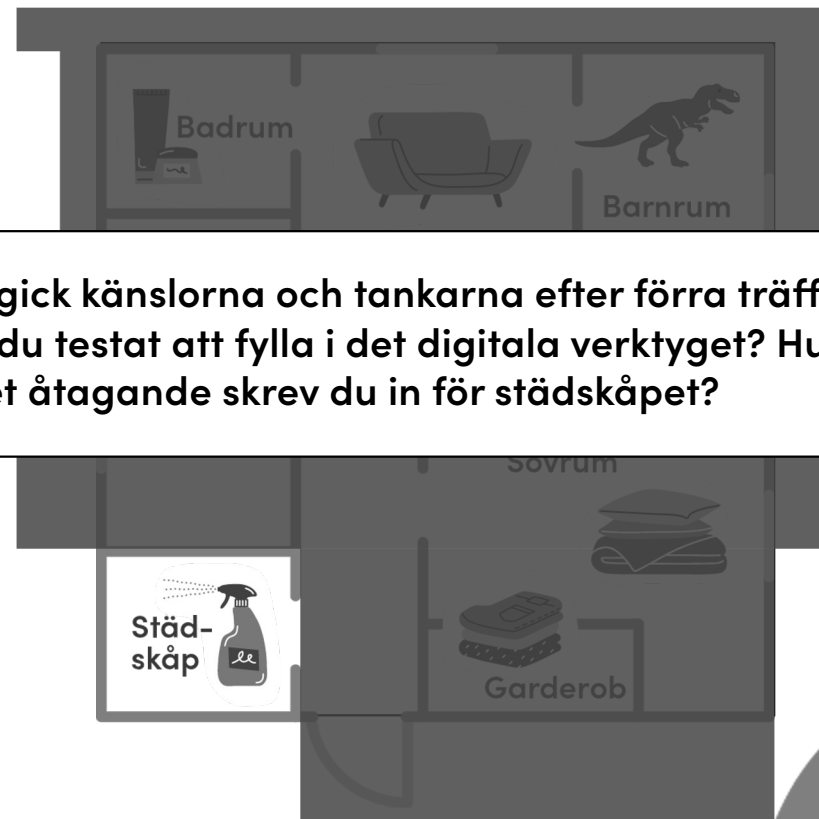


Vi kommer ta
en paus!

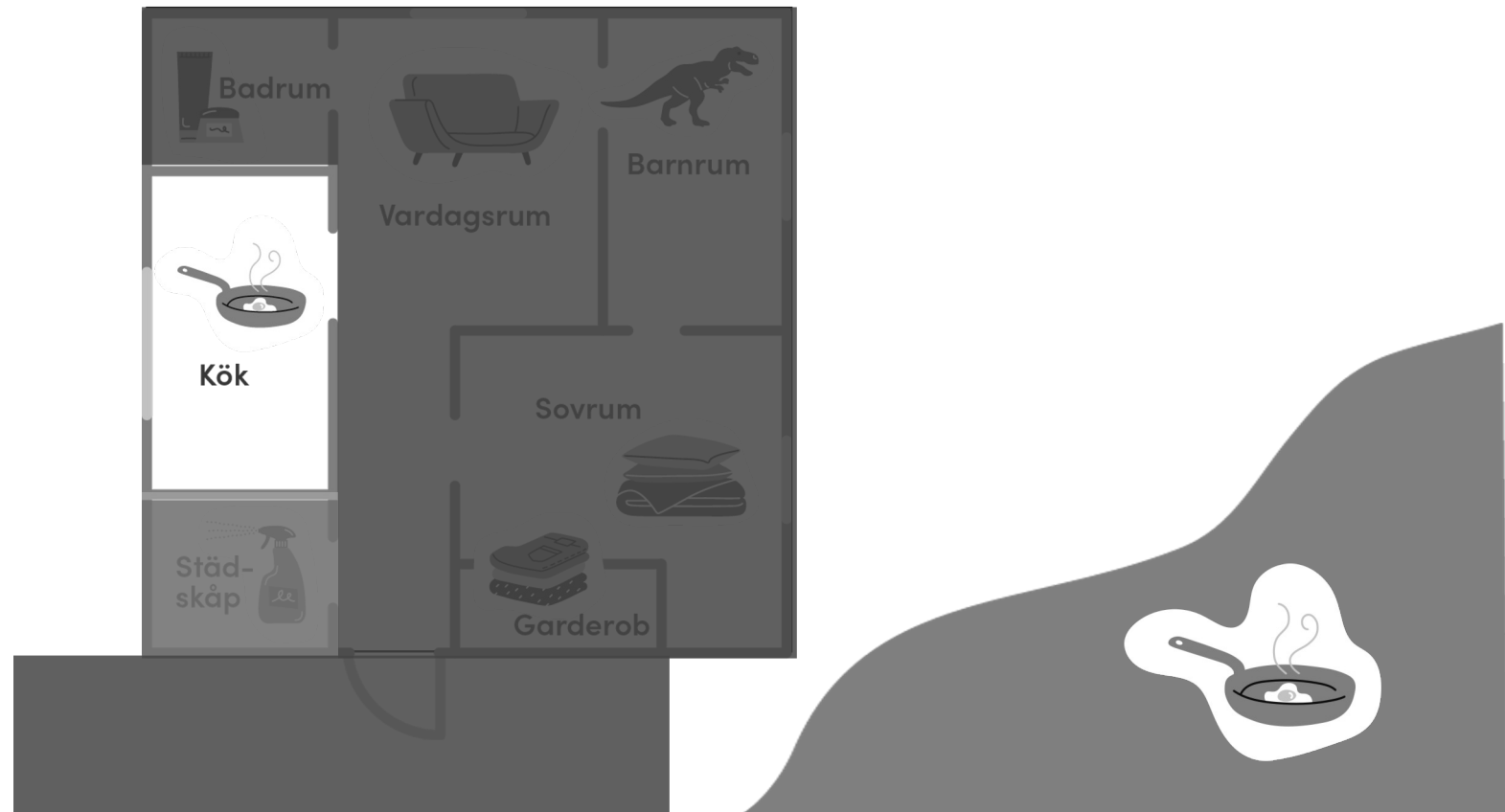


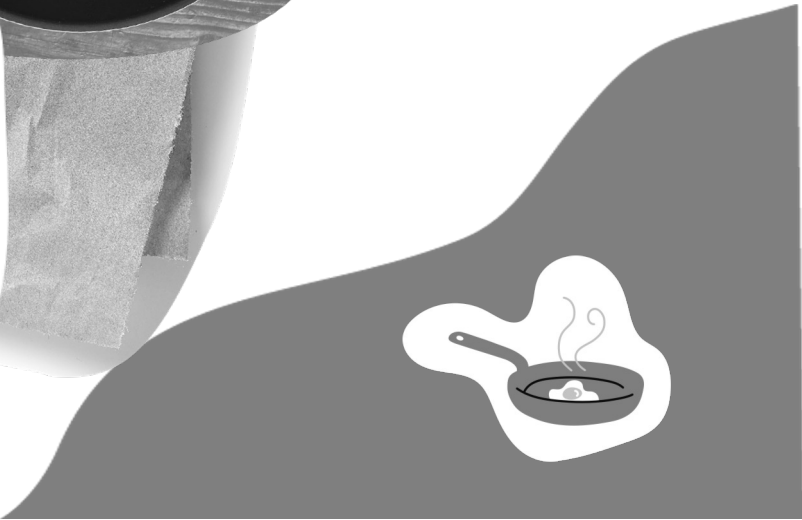
Reflektion från förra veckan: Mitt kemikaliesmarta städsåp

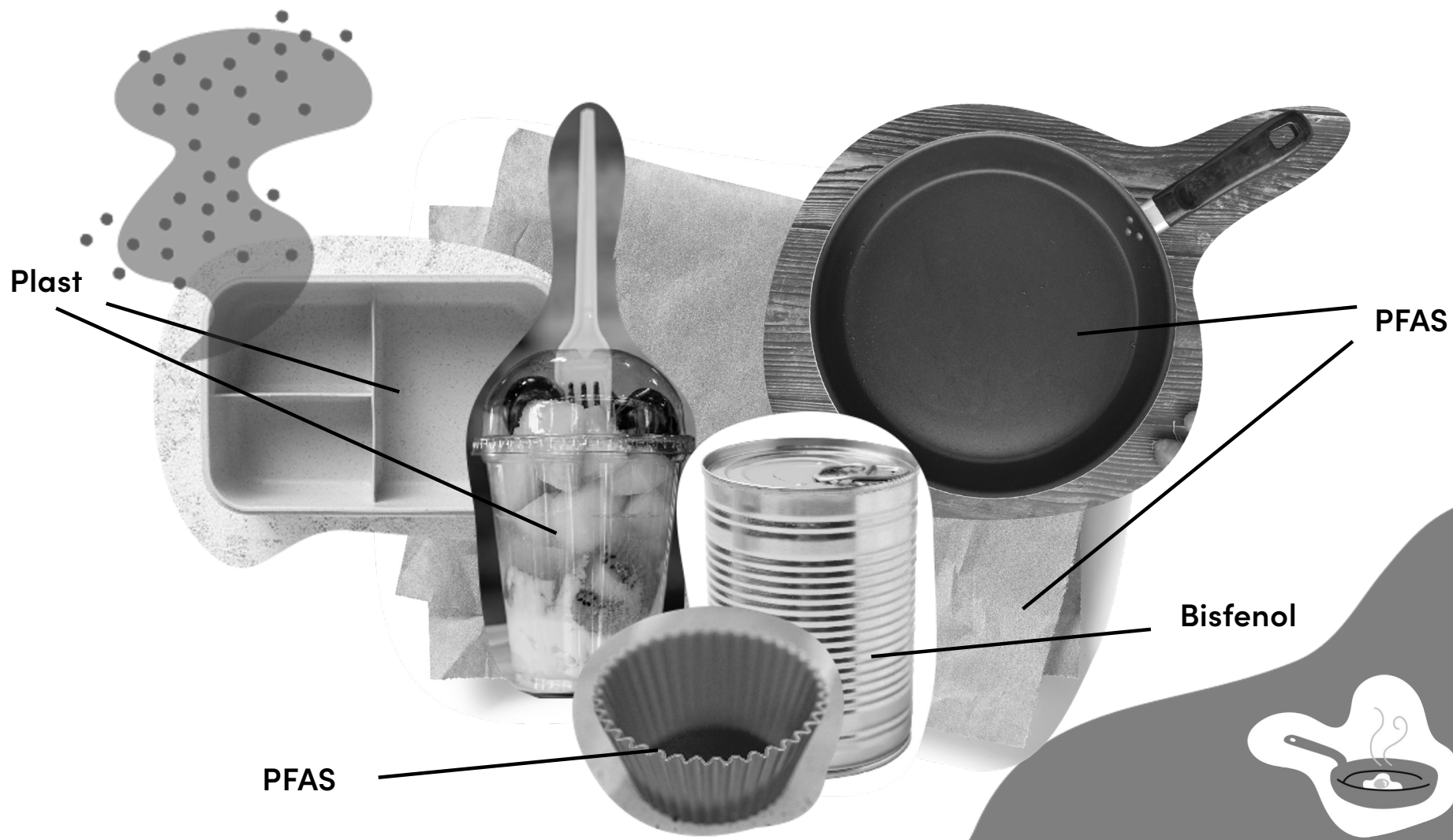
- 1) Hur gick känslorna och tankarna efter förra träffen?
- 2) Har du testat att fylla i det digitala verktyget? Hur var det? Vilket åtagande skrev du in för städsåpet?



Idag: Mitt kemikaliesmarta kök







Plast

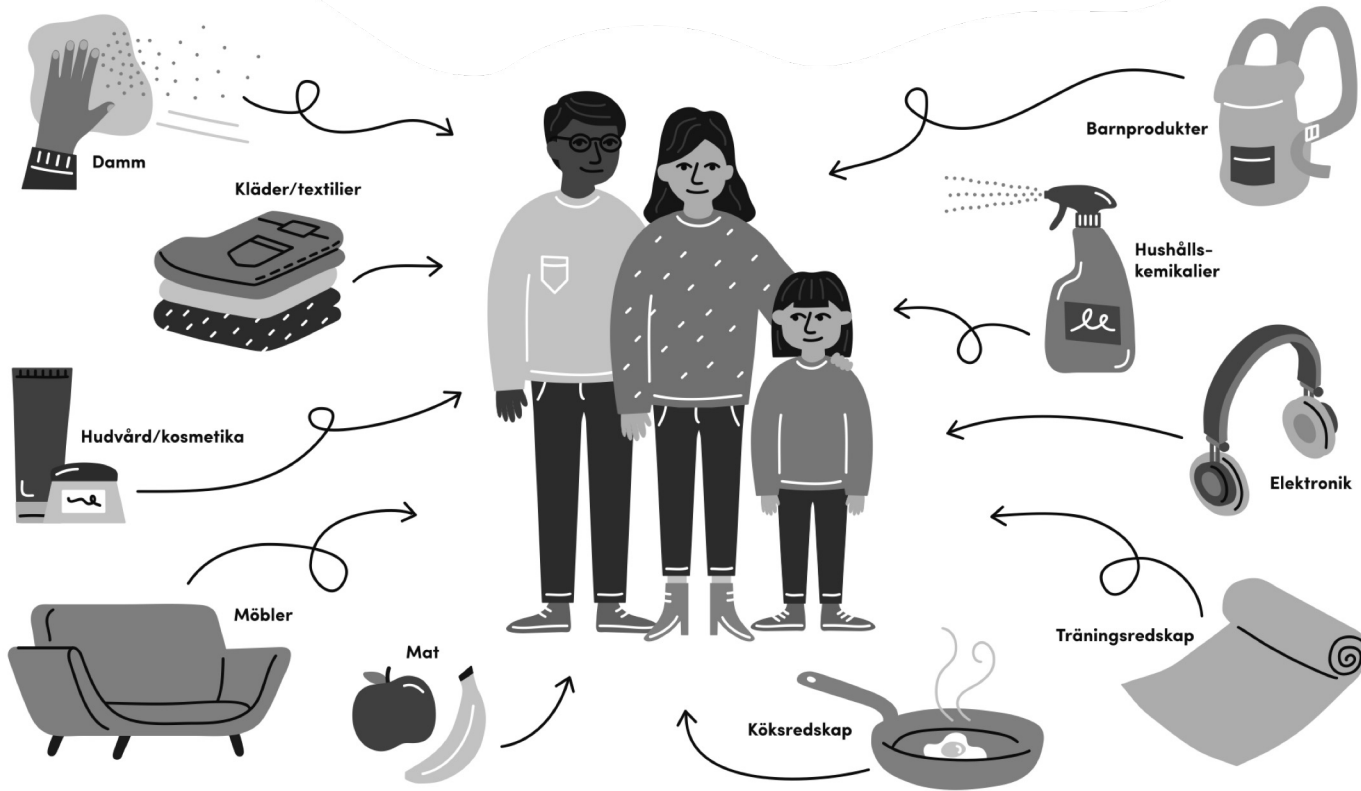
PFAS

Bisfenol

PFAS



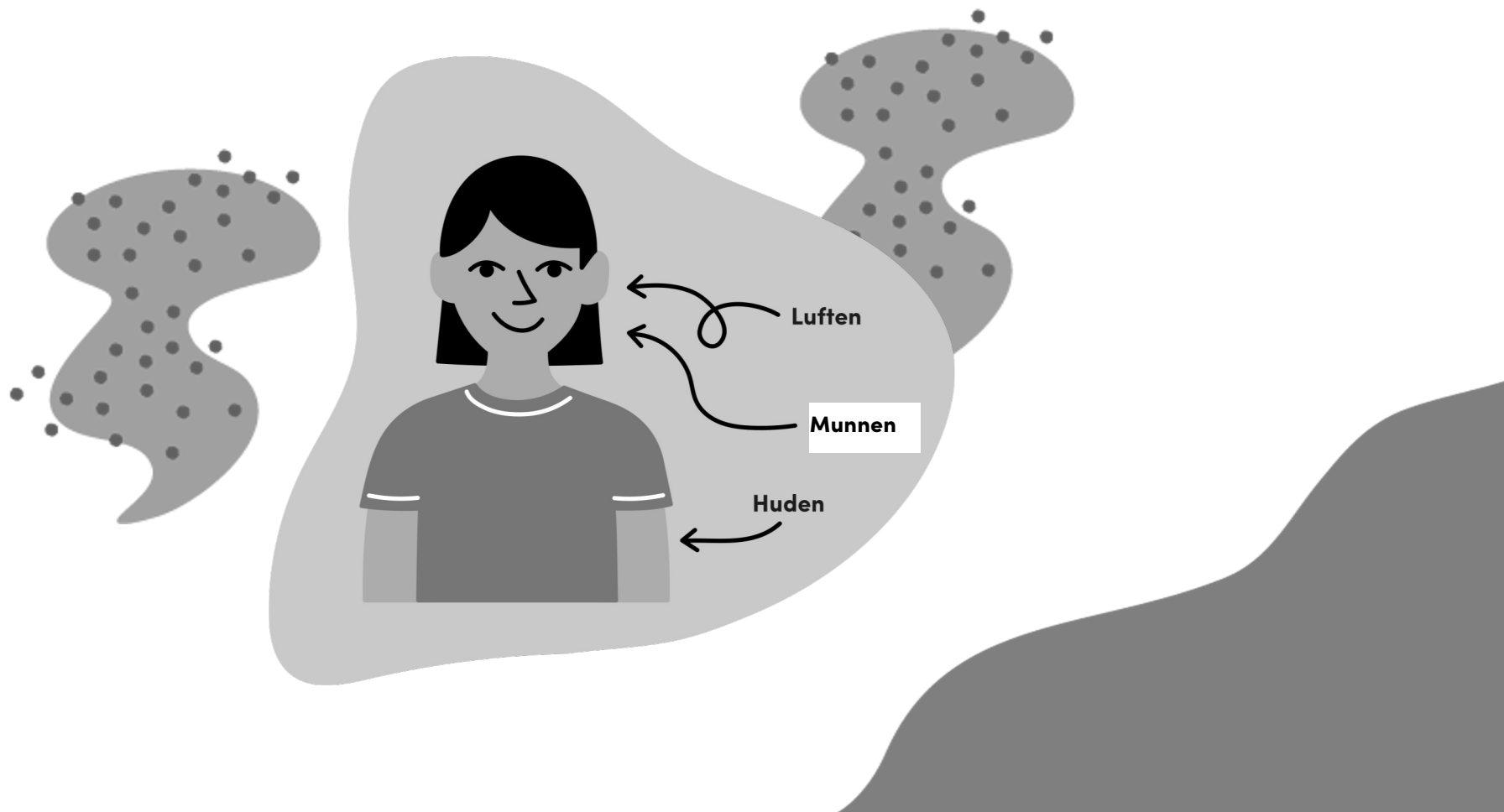
Kemikalier i vardagen



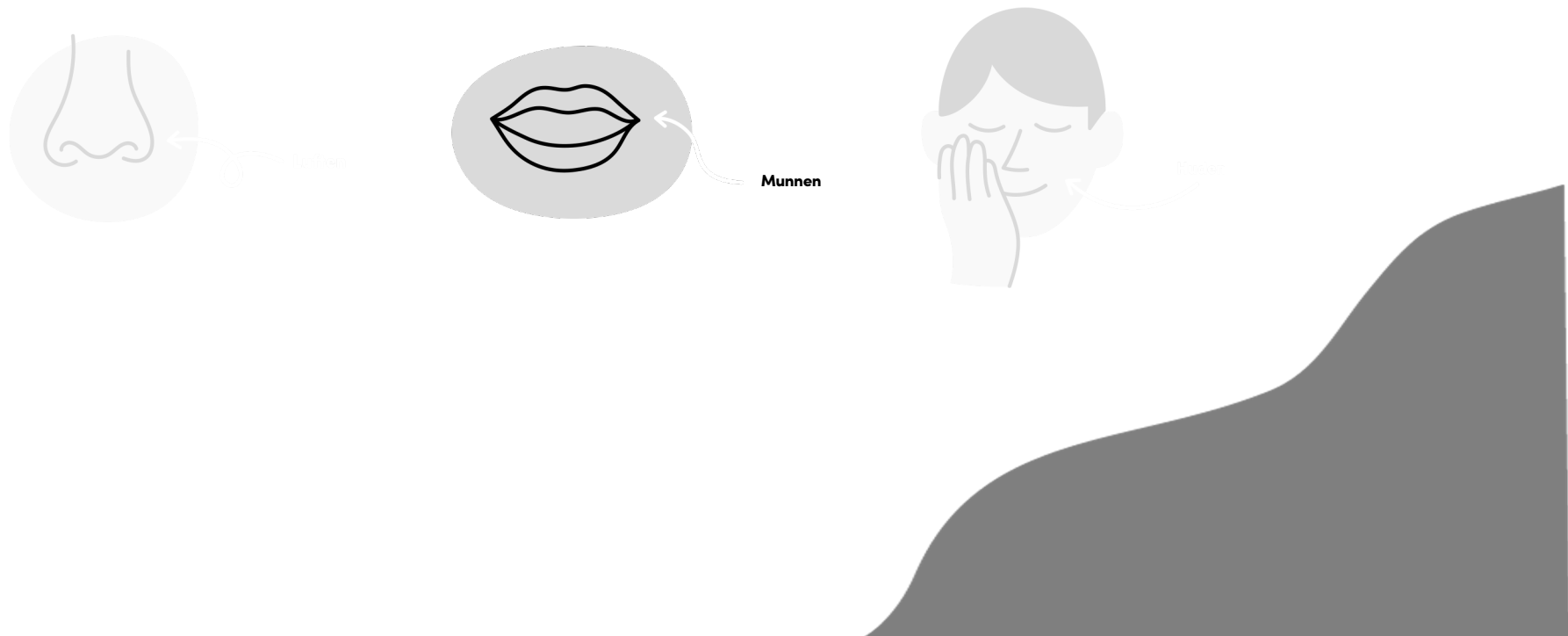
Cocktailwirkungen



Hur kommer kemikalier in i kroppen?

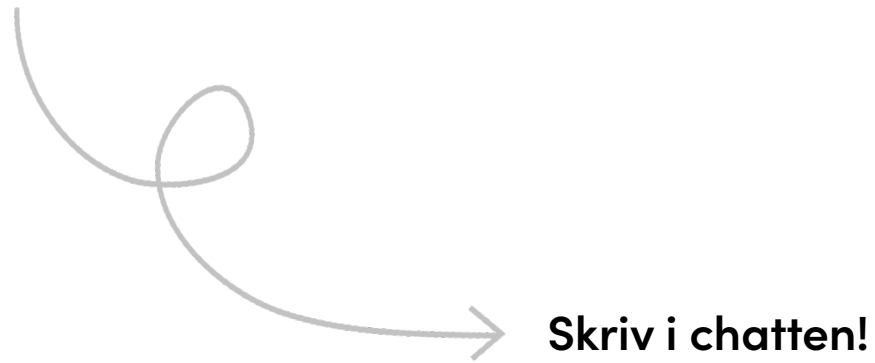


...i köket genom munnen



Skriv i chatten

- 1) Tre köksredskap du har använt idag.
- 2) Vad ploppar upp när du tänker på skadliga kemikalier i köket?



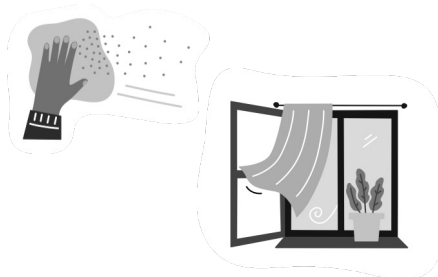
Skriv i chatten!



De viktigaste tipsen

– för att minska din exponering av skadliga kemikalier i hemmet

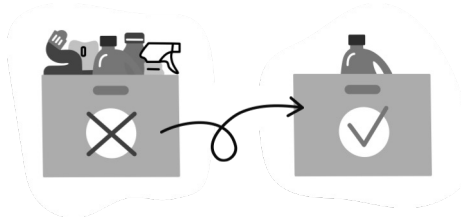
1



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

Handla produkter som omfattas av EU:s regler och titta efter miljömärkningar som är tredjepartscertifierade

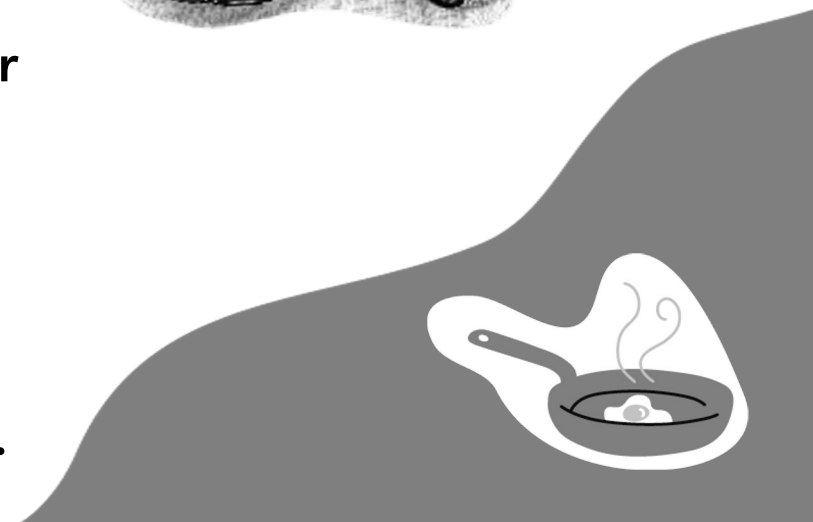
Kemikaliesmart kök

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 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 – tex. gjutjärn, rostfritt stål, eller keramik. PFAS kan finnas i produkter med non-stick-beläggning som Teflonpannor, formar 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:



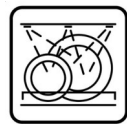
frysas



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: Silikonbakformar

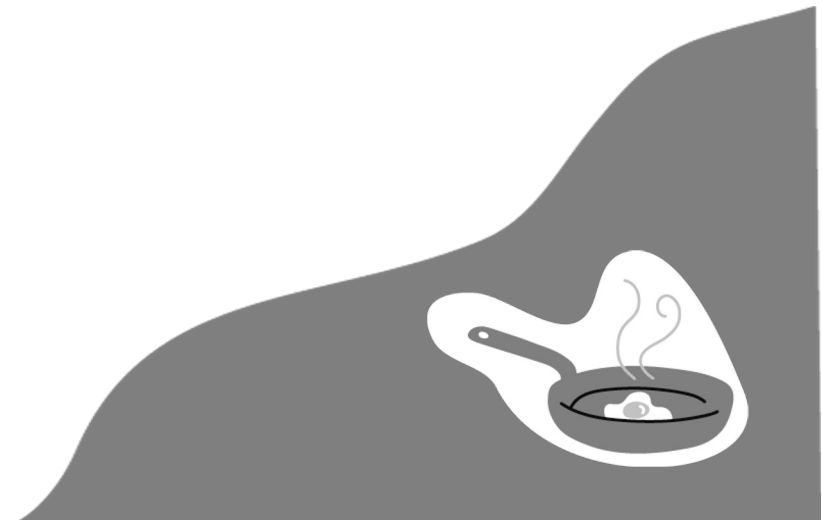
- 8 av 18 testade bakformar i silikon släpper problematiska ämnen
- Flest problem i formar köpta från näthandlarna Amazon, Aliexpress, Shein och Wish
- Inte direkt hälsofarliga men bättre att inte använda varje dag
- Innan första användning: diska väl och baka en "kaka" av mjöl, vatten och olja som du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

Källa: Råd & Rön, 2022



PAUS!

→ Hämta 2 plastprodukter från köket som du använder ofta i kontakt med mat.



Liten plastskola



Liten plastskola

- Tillverkas av olja, kräver mycket energi och tillsatämnen
- 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

PET



Lågdensitetspolyeten

LDPE



Högdensitetspolyeten

HDPE



Polypropen

PP



Polyvinylklorid

PVC



Polysteren

PS



Övriga plaster

OTHER

För återvinning
gäller generellt:

Vit och...

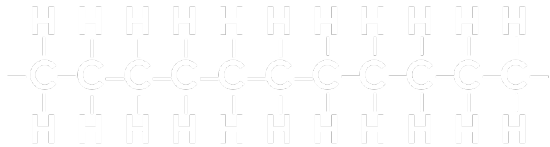
...transparent
plast är
bättre.

Svart plast
är svår att
återvinna.

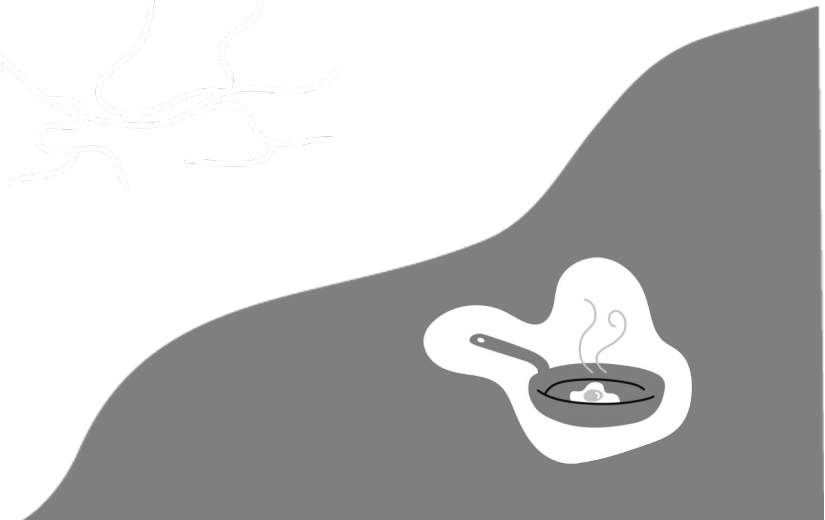
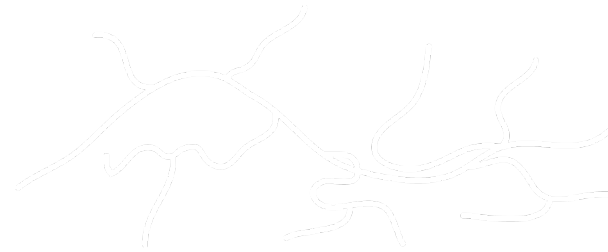
Hur är plast uppbyggt?

Monomerer länkas samman och bildar långa förgrenade kedjor - polymerer.

Polyeten (PET) skrivs såhär ut...



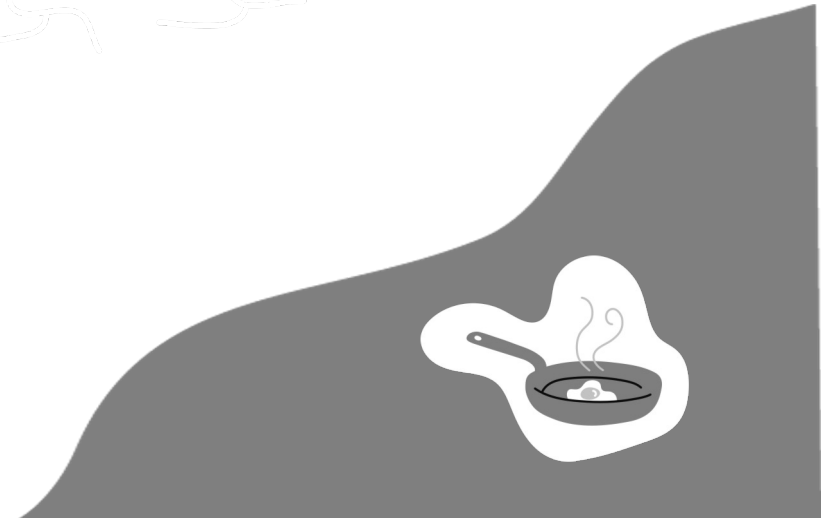
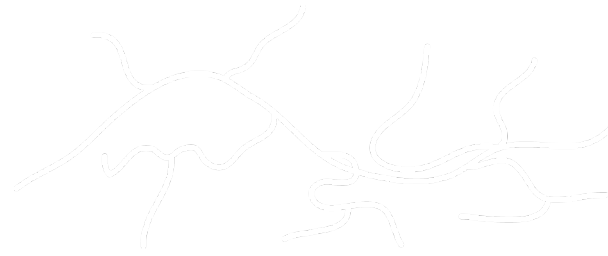
...men ser ut ungefär så här:



Plasttillsatser

Exempel på tillsatser:

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



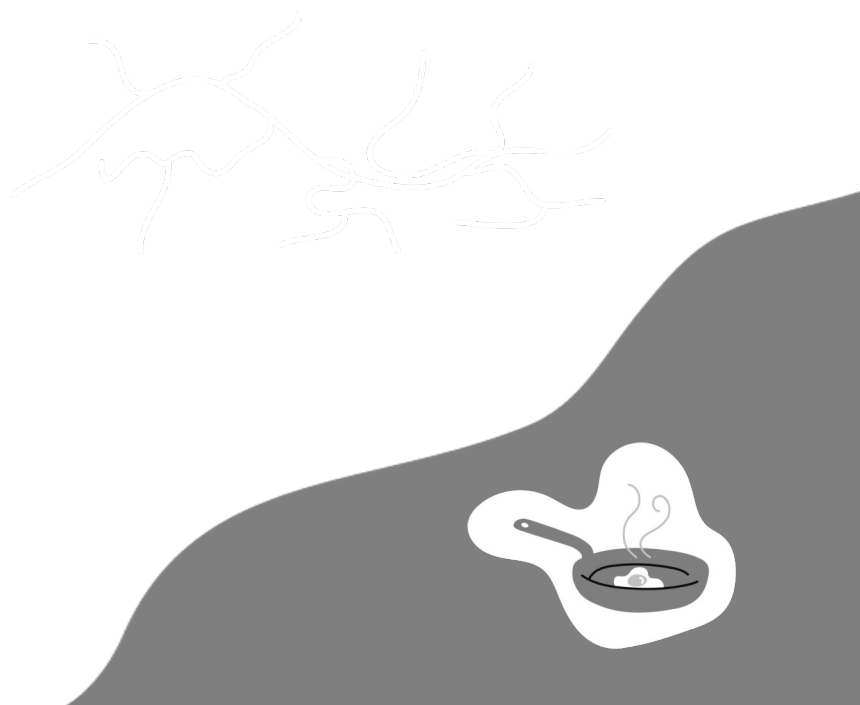
Migration av plasttillsatser

- 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 ni har hämtat:

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



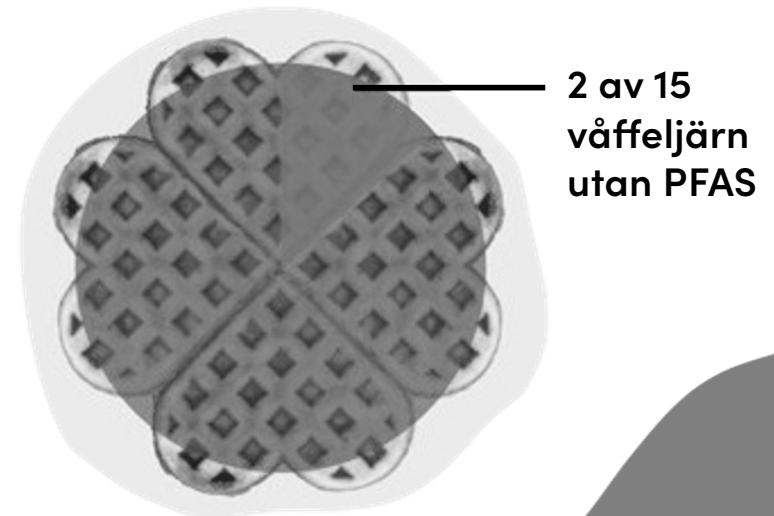
Forskning tyder på att PFAS kan...



Granskning: PFAS i våffeljärn

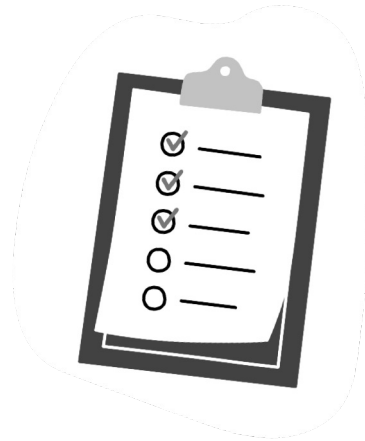
- Bara 2 av 15 våffeljärn utan PFAS
- Svårt att få information
- För bara 4 av 15 våffeljärn finns information på hemsidan om vilken typ av non-stick-beläggning de har
- "PFOA-fri" betyder inte PFAS-fri, och anses som vilseledande marknadsföring eftersom PFOA är förbjudet från 2020
- PTFE som finns i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

Källa: Sveriges Konsumenter, 2023



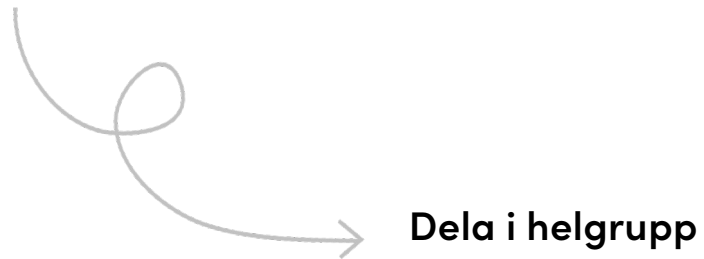
Till nästa gång - kolla köket

- Svara på frågor/kolla på dina svar om köket i verktyget och kolla ditt kök
- Dela åtagande för köket med kurskompis



Hur känns det just nu?

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



Låt oss utvärdera!

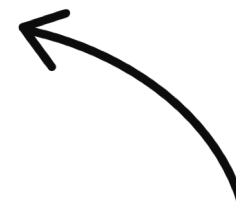
Skanna med telefonen!



www.sverigeskonsumenter.se/utv_koket



Tack för idag!



All info från idag finns på:

www.sverigeskonsumenter.se/koket

Vi ses nästa vecka i badrummet!

Läs mer!

Kemikaliebanta köket (Sveriges Konsumenter): <https://www.sverigeskonsumenter.se/vad-du-kan-gora/konsumera-hallbart/handla-giffritt/kemikaliebanta-koket/>

Förpackningar och köksredskap (Livsmedelsverket): <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/tillagning-och-forvaring/forpackningar>

Så mycket kemikalier släpper silikonformarna (Råd&Rön, 2022, prenum. krävs)
<https://www.radron.se/granskningar/sa-mycket-kemikalier-slapper-silikonformarna/>

Consumers insufficiently informed about safe use of food containers and kitchenware (BEUC, 2023)
<https://www.beuc.eu/press-releases/consumers-insufficiently-informed-about-safe-use-food-containers-and-kitchenware-new>

Chemicals in Plastic (UNEP, 2023) <https://www.unep.org/resources/report/chemicals-plastics-technical-report>

PFAS i vardagsvaror (KEMI): <https://www.kemi.se/rad-till-privatpersoner/kemikalier-i-material/pfas-i-var dagsvaror--rad-till-privatpersoner>

Invånare i flera av Sveriges kommuner dricker vatten med för hög halt av PFAS-kemikalier (GP/TT, 2023):
<https://www.gp.se/ekonomi/dyra-krav-pa-sankt-pfas-halt-i-dricksvatten-1.105010114>