





BPA ( $C_{15}H_{16}O_2$ ) og phtalater har en molekylestruktur der gør, at de kan binde sig til hormonreceptorer i kroppen og dermed forstyrre den naturlige hormonbalance.

### COCKTAILEFFEKTEN

Når vi konstant udsættes for påvirkning af mange forskellige stoffer, kan det være svært at forudse hvilken effekt det har på os. For selv om et enkelt kemikalie, i en dose mindre end de fastsatte grænseværdier, anses for at være relativt uskadelig, kan man ikke se bort fra cocktaileffekten. Navnet cocktail henviser til, at virkningen af to eller flere stoffer kan forstærke hinanden, så den samlede effekt bliver større end summen af de enkelte stoffer. Derfor giver det god mening at minimere den kemi som man lader sig påvirke af i hverdagen.

### HVORDAN KAN DU MINDSKE PÅVIRKNINGEN FRA PLASTIK?

Som forbruger kan man på flere måder reducere sin eksponering for plastik og de kemikalier, der følger med:

- ◆ Brug drikkedunke af metal eller glas i stedet for engangsflasker af plastik.
- ◆ Undgå opvarmning af mad i plastikbeholdere men brug i stedet glas eller porcelæn.
- ◆ Vælg kosmetik og plejeprodukter uden mikroplast.
- ◆ Køb tøj af naturmaterialer som bomuld eller uld i stedet for syntetisk polyester.

#### LÆS MERE I BØGERNE

Bioteknologi A bind 3, kapitel 5

Bioteknologi A HTX bind 1, kapitel 11

Økologi – danske naturtyper, kapitel 7

### FRAVÆLG UØNSKET KEMI MED KEMILUPPEN

Med **Kemiluppen** (gratis app udarbejdet af Forbrugerrådet Tænk) i hånden kan du undgå uønsket kemi i dine pleje- og rengøringsprodukter, fx indeholder op imod hver tredje ansigtsmaske problematisk kemi.

Scan stregkoden med **Kemiluppen**, inden du køber et produkt, og læs vurderingen: grøn A-kolbe (ingen problematiske stoffer), gul B-kolbe (visse problematiske stoffer fx parfume), og rød C-kolbe (indeholder mistænkte hormonforstyrrende eller andre sundhedsskadelige stoffer).

### OPGAVE

Undersøg i løbet af den næste uge, fem af jeres pleje- og kosmetikprodukter med Kemiluppen.

- ◆ Indeholder nogle af jeres produkter uønsket kemi?
- ◆ Hvilke uønskede stoffer er der tale om og hvilke skadelige effekter kan de have?
- ◆ Kan I finde gode alternativer uden uønsket kemi?

### ARBEJDSPØRGSMAÅL

1. Hvordan kan kemiske tilsætningsstoffer i plast påvirke mennesker og miljø?
2. Hvorfor tror du, at hormonforstyrrende stoffer som BPA er et problem – også i små mængder?
3. Kan du finde eksempler på plastikprodukter, der markedsføres som "BPA-fri"? Hvad betyder det egentlig?
4. Hvilke typer plastik bruger du mest i din egen hverdag?
5. Diskutér i grupper, hvordan I kan mindske kontakt med uønsket kemi?