

SHOWNOTES

HOE GEZOND IS JE OMGEVING? HORMOONVERSTOORDERS, PFAS EN MICROPLASTICS

Je omgeving bepaalt mee waaraan je lichaam wordt blootgesteld. Sommige stoffen kunnen hormonale signalen nabootsen, blokkeren of anders beïnvloeden. Daarbij tellen de stof, de dosis, de blootstellingsduur en het ontwikkelingsmoment. Tijdens zwangerschap en kindertijd verdient blootstelling extra aandacht.

Stoffen uit voedselverpakkingen kunnen in eten en drinken terechtkomen. Bisfenol A, of BPA, is een bekend voorbeeld. EFSA verlaagde in 2023 de aanvaardbare dagelijkse inname sterk. De EU heeft BPA inmiddels in veel voedselcontactmaterialen verboden, met uitzonderingen en overgangstermijnen. “BPA-vrij” betekent bovendien niet automatisch dat een product geen andere zorgwekkende bisfenolen bevat.

Blootstelling verminderen kan meetbaar effect hebben. In de HERMOSA-studie gebruikten 100 tienermeisjes drie dagen andere verzorgingsproducten. Verschillende urinemarkers daalden gemiddeld ongeveer 27 tot 45 procent. Niet alle onderzochte stoffen namen af. Deze korte voor-na-studie toont verandering in blootstelling; ze bewijst niet dat deelnemers daardoor minder ziekte ontwikkelen.

Microplastics verdienen aandacht, maar aanwezigheid is nog geen bewijs van gezondheidsschade. Volgens EFSA zijn onze blootstelling en de gezondheidseffecten nog onvoldoende duidelijk. Kleine, haalbare aanpassingen passen daarom bij voorzorg: voedsel in glas opwarmen, verstandig omgaan met verzorgingsproducten en binnenlucht verversen. De bedoeling is onnodige blootstelling beperken, zonder elke verpakking of elk ingrediënt als gevaar te behandelen.

SHOWNOTES

HOE GEZOND IS JE OMGEVING? HORMOONVERSTOORDERS, PFAS EN MICROPLASTICS

- Begin met één gewoonte die je vaak herhaalt: warm je maaltijd op in geschikt glas of porselein.
- Gebruik verpakkingen en keukengerei volgens de instructies.
- Verhit een antiaanbakpan niet leeg of te sterk.
- Ventileer je woning en stof met een vochtige doek; beperk luchtverfrissers en geurverspreiders.
- Koop verzorgingsproducten bewust en kies waar mogelijk ongeparfumeerde varianten. Een “natuurlijk” etiket is geen veiligheidsgarantie.
- Vervang geleidelijk wat op is; je hoeft je huis niet in één keer leeg te halen.
- Volg bij zwangerschap, jonge kinderen of lokale PFAS-verontreiniging de gerichte adviezen van de overheid.

“BEGIN KLEIN, MAAR BEGIN.”

**“NIET ALLES WAT DE INDUSTRIE
MAAKT IS SLECHT EN NIET ALLES
WAT NATUURLIJK IS, IS GOED.”**

**“NIET AUTOMATISCH HETZELFDE
KOPEN. MAAR EENS EVEN
NADENKEN: WAT ZIT HIER NU
EIGENLIJK IN?”**

SHOWNOTES

HOE GEZOND IS JE OMGEVING? HORMOONVERSTOORDERS, PFAS EN MICROPLASTICS

Mijn bedenkingen

Mijn kritiek: “toxines” is geen diagnose. Vermoeidheid of fertiliteitsproblemen zijn geen bewijs van schadelijke chemische blootstelling. Lagere concentraties in urine bewijzen op zichzelf evenmin gezondheidswinst. Ook PFAS vragen precisie: sommige blijven jarenlang aanwezig, maar worden wel uitgescheiden.

Deze aflevering bouwt voort op #22, Hormoonverstoorders in onze omgeving, met dr. Annelies Moons: welke blootstellingen verdienen aandacht en wat kun je eraan doen?

Ik leg ook een verband met de aflevering over diabetesremissie en de twin-cyclehypothese: ziekte is geen persoonlijke schuld.

Diezelfde gedachte geldt hier. Low-tox living mag geen nieuwe perfectionismetaak worden. Gerichtte preventie vraagt haalbare persoonlijke keuzes én bescherming door industrie en beleid.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

LEN DE NYS

HET GESPREK BELUISTEREN:

JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

**HOE GEZOND IS JE OMGEVING?
HORMOONVERSTOORDERS, PFAS
EN MICROPLASTICS**