

# 10 TIPS OM

HORMOONVERSTOORDERS  
TE VERMIJDEN IN EN  
ROND JE HUIS

## WAAROM ZIJN WE BEZORGD?

Hormoonverstoorders zijn chemische stoffen die niet aangemaakt worden door het menselijk lichaam en die de werking van ons hormoonstelsel verstoren. Daardoor kunnen ze schadelijk zijn voor onze gezondheid. Kinderen, adolescenten en zwangere vrouwen zijn bijzonder kwetsbaar.

### TIP 2

Vermijd **pesticiden** in je tuin of huis.

### TIP 1

Schil je **groenten en fruit** als ze niet biologisch zijn.

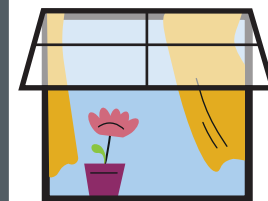
### TIP 3

Was **nieuwe kleding, keukengerei en andere producten** altijd eerst vooraleer je ze gebruikt. Koop geen kleding met het label 'geurloos' of 'antibacterieel'.



### TIP 4

Vermijd **luchtverfrissers en geurstoffen** zo veel mogelijk.



### TIP 6

**Ventileer je huis** gedurende 10 minuten, 1-2 keer per dag.

### TIP 7

**Poets je huis met vochtige doeken en neem regelmatig stof af.** Probeer producten met een EU-milieukeurmerk te gebruiken.



### TIP 5

Als je zwanger bent, **beperk dan het gebruik van cosmetica, lotions, haarverf en nagellak**, en gebruik geen producten met ftalaten en parabenen.



### TIP 8

Vermijd **voedsel dat verpakt is in plastic** waarop recycleercode 3, 6 of 7 staat, aangezien die ftalaten en andere potentieel gevaarlijke stoffen kunnen **bevatten**.



### TIP 9

Warm **voedsel nooit op in plastic bakjes**.



### TIP 10

Vervang **potten en pannen met een antiaanbaklaag** zodra die laag beschadigd is.

