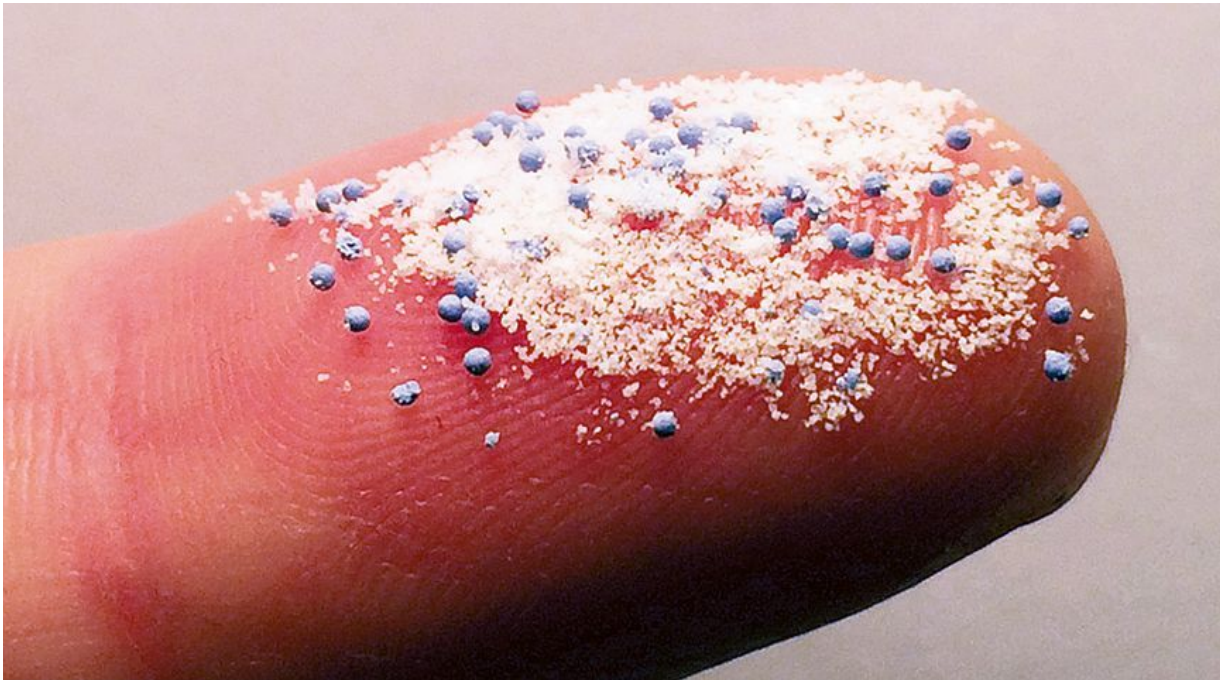


Plast



- De flesta vet kanske inte vad en så vardaglig sak som plastpåsar gör med naturen. Något så oskyldigt som en plastpåse kan lämna spår i naturen långt efter du själv lämnat jorden.
- Under 2014 använde amerikaner så många plastpåsar att de skulle kunna nå 1 330 varv runt jorden.
- Det krävs 12 miljarder tunnor olja för att tillverka så många påsar.

- Det kan ta mellan 20 och 1000 (!) år för en **plastpåse** att brytas ner. Själva påsen försvinner, men plasten finns kvar i form av småpartiklar som sprids. Just plastfragment är en väldigt vanlig förorening.



Henrik Hamrén/Stockholms universitets Östersjöcentrum

- Enligt FN:s miljöprogram flyter det 18 000 plastbitar runt i varje kvadratkilometer hav.



- I Nordsjön har 94 procent av alla fåglar plast i magen.



- I Kalifornien är plastpåsar helt förbjudna sedan 2014.

Det är idag känt att en del plaster och vissa tillsatsämnen i plast kan medföra hälsorisker. Även om plasttillverkningen långsamt förbättras så är fortfarande många plaster i vårt hem som innehåller tveksamma eller giftiga ämnen. Det bästa är att undvika plast så mycket som möjligt, men det är kanske inte alltid möjligt. Genom att lära dig vad de olika plastmärkningarna betyder få du mer kontroll över vad som är ok och inte ok.



PET



PE-HD



PVC



PE-LD



PP



PS



O

(1) PET – Polyeteneterftalatplastsymbol



PET-plast märks med siffran 1. Detta är en plast som används väldigt flitigt i olika flaskor för drycker, flytande livsmedel, ugnsförpackningar och mikroförpackningar och andra livsmedel. PET-Plast är klassat att ha en låg hälso- och miljörisk. Denna frågan har dock varit diskuterad efter det att man hittat hormonstörande ftalater i drycker som förvarats i PET-flaskor.

Miljö- och hälsorisk: Låg risk / Kan ifrågasättas.

(2) PE-HD – Polyetylen med hög densitet



Polyetenplast märks med siffran 2 och är vanligt förekommande i förpackningar för flytande produkter så som för mjölk, smör, juice, yoghurt, diskmedel, rengöringsmedel, schampo, balsam etc. Polyetenplast med hög densitet är kraftigare och styvare som är vanligt förekommande i t.ex. väskor och skärp.

Miljö- och hälsorisk: Låg risk, men ska inte upphettas.

(3) PVC – Polyvinylklorid



PVC – plast används som plastfilm på livsmedel för t.ex. frukt, grönsaker och kött vid butiksinpackning. Vissa plastflaskor för drycker och matolja kan även innehålla PVC. Det är även vanligt i flaskor för rengöringsmedel och schampo. Andra ställen du kan hitta PVC är i leksaker, rörledningar, ytterväggar och fönster.

PVC är fett hårt material, men om mjukgörare tillsatt blir det mjukt. Den vanligaste mjukgöraren består av ftalater vilket är hormonstörande och misstänks ligga bakom barnalleriger och [ADHD](#). PVC innehåller även klor som vid upphettning kan frigöra farliga gifter. I importerade PVC-plast kan man även hitta bly som används som stabiliseringsämne.

Miljö- och hälsorisk: Undvik. Upphettning är ett absolut nej. PVC-film med mjukgörare ska undvikas.

(4) PE-LD – Polyetylen med låg densitet



Polyetylen-plast med låg densitet finns främst i förpackningar till fryst mat, bröd, plastpåsar, kläder och möbler.

Miljö- och hälsorisk: låg. Plasten har inga kända miljö- och hälsorisker om den inte upphettas.

(5) PP – Polypropenen



Polypropenen märks med nummer 5 och är vanligt i t.ex. sugrör, brödförpackningar, yoghurt behållare, sirapsflaskor, ketchupflaskor, medicinflaskor och plastburkar. Polypropenen tål höga temperaturer och används därför i mikrovågsförpackningar.

Miljö- och hälsorisk: Anses vara låg.

(6) PS – Polystyren



Polystyren finns främst i engångsburkar, engångsserviser, yoghurtförpackningar, i förpackningar för kött- och charkuterivaror. Polystyren används även i cellplast eller frigolit, Polystyren tillverkas av etylbensen och det finns vissa uppgifter som tyder på att polystyren kan läcka ut i livsmedel som är förpackade med plasten. Hälsoriskerna är dåligt belagda, men det finns det som tyder på att PS kan orsaka lever-, njur- och testikelskador.

Miljö- och hälsorisk: Undvik så långt det bara går.

(7) – Övrig plast



Plast som är märkt med nummer 7 är en samlingsgrupp för övriga plaster. Detta gör den till en väldigt blandad grupp. Plaster som är märkt med en 7:a hittar du i allt från ipods, nappflaskor, sportflaskor, stekspade och matlådor. Här finns det omdiskuterade hormonstörande ämnet bisfenol A, samt polykarbonat , ABS-plaster, nylon, glasfiber och polyamid. Bioplaster hamnar även i denna kategorin vilka inte är miljö- eller hälsofarliga.

Miljö- och hälsorisk: Vet du att det är bioplast så är det bra. Annars undvik eftersom du inte vet vad du får.

Bra tumregler

- Hetta aldrig upp omärkt plast
- Värm inte plastförpackningar i micron. Då hamnar lätt plastkemikalier i maten.
- Var extra försiktig med kombinationen av fet mat och plast, eftersom fett tenderar att lösa upp kemikaliska ämnen som hamnar i maten.
- Förvara helst fet mat som lax, ost eller oljor i glasförpackningar.

När det gäller elektronik som används så hettas plasten upp. Då kan inomhusluften som vi andas in och når lungor och andra organ i våra kroppar. Värst är det för barn, upptill 20-årsåldern. Då byggs kroppens hormonsystem upp, som påverkar flera av våra livsnödvändiga funktioner.

- Vår förbränning, som när den inte fungerar perfekt kan ge diabetes och fetma.
- Vårt välbefinnande som vid störning kan ge depression och ångest.
- Omfattande forskning visar också effekter som adhd och autism.

Kemikalierdetoxa

- Undvik parfymerade produkter
- Välj naturlig hud- och hygienvård utan parfym och parabener.
- Använd milda och naturliga rengöringsmedel.
- Dammtorka ofta.
- Värm mat utan plast.
- Dammsug minst 2 ggr/ veckan.
- Skippa metallförpackningar.
- Undvik köksartiklar i plast.
- Vädra 1gång/ dag.
- Bli medveten och påverka din val vid inköp.

Kaffe



Forskning kring kaffe

- Innehåller en hel del antioxidanter som skyddar kroppens celler och håller oss unga och friska.
- Kaffe gör oss yngre. 3 koppar kaffe/dag minskar den biologiska åldern med drygt 5 år.
- Lägre risk att dö i förtid, när man dricker mycket kaffe.
- Kaffe hämmar tillväxten av bröstcancertumörer, samtidigt som den minskar risken för återfall.
- Om man lider av ångest, problem med magen och har svårt för att sova, då ska man undvika kaffe.

