

Köp inte olja eller vin i plastflaskor

Om man tittar på hyllan med matoljor i en livsmedelsaffär, så finns där ett stort utbud av oljor tillverkade av raps, oliver, solros, majs och även en del blandningar mellan dessa som fått namnet matolja.

Tyvärr säljs många av dessa oljor i plastflaskor och ofta är det just dessa som har det lägsta priset och som de som i första hand läser prislappen väljer. Företagen som producerar dessa lågprisolja med sämre kvalitet för att den ska vara billig, satsar ofta även på den billigaste förpackningen, plast.

På systembolaget har det den senare tiden, dykt upp flera viner där glasflaskan bytts ut mot plastflaska, eller en bag in box med en plastbehållare i kartongen.

Som tur är, har man ofta möjlighet att välja mellan glasflaska eller plast när man köper sitt vin.

Plast som produkt betraktas inte som direkt giftiga, men i plastprodukter finnas alltid giftiga restkemikalier, mjukmedel, tillsatskemikalier och nedbrytningsprodukter som kan läcka ut, då de inte är bundna till plasten. Störst är läckaget om ämnena kommer i kontakt med fett, alkohol eller syra.

Olja är mycket fet och vin innehåller mycket syra och är därför inte lämpliga produkter att hålla i plast, oavsett om det är i en plastflaska eller i en bag in box.

Kemikalier i plast

Dessa farliga kemikalier finns i plasten oavsett om det är en plastflaska som innehåller olja eller en plastfilm för att täcka maten som blev över. Ofta är inte dessa kemiska tillsatser fast bundna i plasten, utan läcker lätt ut giftiga ämnen till omgivningen. Mest läcker mjuka och halvmjuka plaster, samt kläder av plastmaterial.

I studier som gjorts vid Göteborgs universitet, släppte en tredjedel av de testade plastprodukter ifrån sig giftiga ämnen till luften eller till de ytor den kom i kontakt med, däribland 5 av 13 produkter avsedda för barn och detta utan att plasten utsattes för värme, lösningsmedel, fett, alkohol eller syror.

Ett plastmaterial består oftast av en så kallad polymer samt olika tillsatser. Tillsatserna, t.ex. mjukgörare, stabilisatorer och antistatmedel används för att påverka plastens egenskaper. Tillsatser används också för att underlätta vid själva framställningen av plastprodukten.

Bisfenol A, eller BPA, är en av världens vanligaste och förmodligen även farligaste plastkemikalier och vi exponeras av ämnet varje dag. De senaste 5-6 åren har det uppmärksamats att BPA läcker från olika förpackningar och från plastfoder i konservburkar, men ändå gör myndigheterna och då främst Livsmedelsverket inget för att stoppa detta.

Mätningar i USA visar att mer än 95 procent av alla människor har BPA, som är en petroleumprodukt, i blodet.

EU menar att eftersom människor normalt får i sig mindre än den tillåtna dosen är det för tidigt att slå fast att människor skadas.

-Vad vi vet är att säkerhetsmarginalen krympt avsevärt och att det krävs mer forskning för att kunna sätta ett säkert gränsvärde, säger professor och forskaren Neil MacLusky University of Guelph, Department of Biomedical Sciences, Canada.

Detta beslut gynnar ju bara industrin som gärna använder plast till eller i matförpackningar.

Det är Karolinska institutet i Sverige som samordnar ett europeiskt forskarnätverk kring långsiktiga hormonella störningar av kemikalier i plast.

Vid KI hänvisar man till nätverkets främste expert på BPA, Nicolas Olea som är professor vid universitetet i Granada och som är en av dem som bestämt dagens gränsvärde.

När EU:s gränsvärde förhandlades fram, ville Sverige ha en större säkerhetsmarginal inom EU. Men vi fick nöja oss med de beslut som EU fattade, trots att det finns en uppsjö av studier där man sett negativa effekter vid en nivå som är 500 gånger lägre än vad EU anser. Dessa studier har EU bara lagt åt sidan, säger Sten Flodström, vetenskaplig rådgivare vid Kemikalieinspektionen.

I Svenska Dagbladet kunde man läsa för ett par år sedan:

Vanlig plast kan leda till sjukdom

Forskare i USA och Kanada har upptäckt att en vanlig kemikalie i plast, BPA, kraftigt stör apors inlärningsförmåga redan vid låga doser. Experter pekar även på en trolig koppling till fetma, diabetes typ II, hjärtsjukdomar, en rad psykiska sjukdomar samt blockering av det kvinnliga könshormonet östrogen vilket påverkar insulinbalansen och kroppens immunförsvar.

Mjukgörare

De ämnen som gör plasten mjuk och mer hållbar är ofta ftalater och adipater. Dessa debatterades, utan att det blev något förbud, redan på 80-talet i Sverige. Danmark däremot har förbjudit flera av dem, p.g.a. att de misstänks påverka förmågan att få barn, samt att vissa anses cancerogena.

Ftalater är den vanligaste mjukgöraren i plast. Ftalaterna är luriga, då de inte är kemiskt bundna till plasten, utan sprids därför ganska lätt. Det ha visat sig, att de kan tas upp lätt i kroppen och man har hittat dem både i bröstmjölk, blod och urin.

Den finns flera olika ftalater, beroende på vilken typ av plast de ska användas i. Av de 25 vanligaste, så räknas mer än hälften som extremt hälsovådliga och resten bör undvikas i kontakt med mat eller annat vi kan få i oss.

Ftalater tros vara en källa till cancer och hormonstörningar.

Adipater anses inte vara lika farliga som ftalater, men främst är detta för att de ofta bryts ner snabbare i naturen. Men för det betyder det inte att de är ofarliga för oss människor. Alla former av kemiska ämnen påverkar kroppen, då den inte är anpassad att bryta ner

kemikalier. Ett 30 tal olika adipater används i plaster beroende på vilka egenskaper den ska ha.

Klorparaffiner som är en annan form av mjukgörare, bör undvikas då den är hälsofarlig och miljöfarlig. Misstänks kunna orsaka cancer och är svårnedbrytbar i miljön.

Eftersom man inte vet i vilken av förpackningarna alla dessa ämnen finns, är nog det bästa att alltid köpa glasförpackningar både när det gäller vin, matolja och även så långt det är möjligt när det gäller konserver. Lägg några kronor extra och köp en lite finare olja och då helt en Extra Virgin olivolja som är den bästa att använda och köp vin i glasflaskor i stället för i bag in box, så slipper du flera av dessa tveksamma ämnen.

Plasten som sitter runt ost, är ofta en plast med mycket främmande ämnen. Köp därför helst ost i lösvikt och be att få den inslagen i papper. Om du köper ost i plastförpackning, hyvla bort någon skiva närmast plasten och förvara helst osten i en ostkupa av glas eller inslagen i ett obehandlat papper. Kom ihåg att alla feta maträtter lättare tar upp tveksamma ämnen ur plats, så välj annat sätt att förvara dem.

Även i mikron, om den nu ska användas, är glas att föredra.

Tillägg:

Ni tänker väl på att ta extra D3-vitamin nu under de mörkaste månaderna. Normalt får vi ju detta vitamin av solen. Men nu på vintern är inte solen tillräckligt stark och det räcker sällan med den mat vi äter, utan extra tillskott behövs både för vårt skelett och för att inte drabbas av vårtrötthet. Var noga med att det är D3-vitamin, så du inte köper den syntetiska formen av D-vitaminet. D3 finns i de flesta hälsokostaffärer. Bra märken är Holistic och Thorne men det finns fler.

Tommy Svensson

Utbildningscenter

www.utbildningscenter.se