

# Endokrininę sistemą ardančios medžiagos

Turime teisę žinoti!



Informacinė kampanija apie pavojingas chemines medžiagas  
Baltijos šalyse (BaltInfoHaz). Projekto Nr. LIFE10 INF/EE/108



**PAGALVOK, KAI PERKI**  
RINKIS PREKES BE PAVOJINGŲ CHEMIŲ MEDŽIAGŲ

## Koks yra galimas pavojus?

Endokrininę sistemą ardančios medžiagos siejamos su tokiais sveikatos sutrikimais kaip prastėjanti spermų kokybė, moterų nevaisingumas, diabetas, vėžiniai susirgimai ir nutukimas. Organizmas jas atpažįsta kaip natūralius hormonus ir įtraukia į endokrininės sistemos veiklą. Tačiau šios medžiagos neatlieka tos pačios funkcijos ir taip pažeidžia visą sistemos veiklą – blokuojami hormonų receptoriai ir sutrikdomas dar negimusio vaisiaus fizinis vystymasis. Pastebėta, kad endokrininę sistemą ardančios medžiagos gali pakenkti ne tik vaisiui, bei ir mažiems vaikams, paaugliams. Daugiau kaip 200 cheminių medžiagų (tarp jų bisfenolis A, parabenai, ftalatai) yra laikomos endokrininę sistemą ardančiomis. Jų naudojimas yra ribojamas tik iš dalies, todėl kasdienėje aplinkoje apstu gaminių, kurių sudėtyje jų yra. Šios medžiagos patenka į organizmą naudojant daiktus, kuriuose jų yra net nedideliais kiekiais, pvz., plastikinius butelius ar kosmetiką. Dauguma jų yra linkusios kauptis organizme, todėl mūsų manymu šios medžiagos turi būti uždraustos visiškai. Politikai neskuba teisiškai apriboti jų naudojimo pramonėje, todėl norint išvengti endokrininę sistemą ardančių medžiagų būtina atsakingai rinktis visus gaminius nuo statybinių medžiagų iki kosmetikos.

## Kokie reikalavimai galioja pramonei?

Europos Sąjungos (ES) REACH reglamente (EB Nr. 1907/2006) specialių reikalavimų endokrininę sistemą

ardančių medžiagų naudojimui nėra. Tačiau surinkus pakankamai įrodymų apie konkrečios medžiagos neigiamą poveikį hormoninei sistemai, jos naudojimas gali būti ribojamas. Šiuo metu yra derinamas šių medžiagų apibrėžimas ir sąrašų sudarymas ES lygiu, tačiau tai gali užtrukti keletą metų.

Yra kitų teisės aktų, pagal kuriuos tam tikruose produktuose (pvz. žaisluose) endokrininę sistemą ardančias medžiagas draudžiama naudoti, arba nustatomos koncentracijos, kurių negalima viršyti. Tačiau yra pagrindo siekti, kad endokrininę sistemą ardančių medžiagų naudojimas turi būti reguliuojamas griežčiau. Danijoje ir Prancūzijoje galioja griežtesni reikalavimai endokrininę sistemą ardančių medžiagų gamybai ir importui.

## Būkite aktyvūs – klauskite apie gaminių sudėtį!

ES REACH reglamentas numato, kad įsigydami produktą – žaislą, tekstilės gaminį, baldus ir kitus gaminius, kurių etiketėje nenurodoma sudėtis, turite teisę sužinoti, ar šio produkto sudėtyje yra cheminių medžiagų keliančių didelį susirūpinimą (angl. *Substances of Very High Concern*). Pardavėjas ir/ar gamintojas privalo pateikti atsakymą per 45 dienas. Šių medžiagų sąrašas nėra itin išsamus, tačiau jis nuolat pildomas. Kuo daugiau klausime, tuo didesnė tikimybė, kad pardavėjai siūlys alternatyvų be pavojingų cheminių medžiagų. Užklauso formą ir daugiau informacijos apie tai galite rasti adresu [www.pagalvok.lt](http://www.pagalvok.lt).

## Maistas ir maisto pakuotės

Maiste aptinkama pesticidų (vaisiuose ir daržovėse) ir pavojingų cheminių medžiagų, kurios buvo naudojamos apdorojimo metu ar pateko iš pakuotės. Nors bisfenolis A (BPA) kelia didelį susirūpinimą, jis vis dar naudojamas plastikinėse maisto pakuotėse. Pakuočių gamybai naudojamos ir endokrininę sistemą ardančios medžiagos, kurių gali patekti į maistą – plastifikatoriai ftalatai ir antioksidantas bei konservantas butilhidroksianizolas (BHA, E320). Ši medžiaga kaip ir propilparabenas (E216) taip pat naudojami kaip konservantas maisto produktuose.

### Patarimai

- Rinkitės sezoninius, vietinius, nesupakuotus maisto produktus;
- Sertifikuotuose organiniuose ūkiuose užaugintose daržovėse ir vaisiuose paprastai aptinkami mažesni pesticidų likučių kiekiai;
- Venkite produktų pagamintų iš polikarbonato (jo gamybai dažnai naudojamas bisfenolis A), ypač jei tai maisto ar kosmetikos pakuotės. Jis žymimas raidėmis PC arba skaičiumi 7. Bisfenolis A išsiskiria iš pakuotės plaunant šiltu vandeniu arba kaitinant. Geriau rinktis polietilenes (PE) arba stiklines pakuotes;
- Beveik visų skardinių maisto pakuočių vidus padengtas epoksidine derva su bisfenoliu A, todėl jo aptinkama konservuotame maiste. Venkite maisto skardinėse;
- Namuose maistui pakuokiti rinkitės stiklą, keramiką, nerūdijantį plieną;
- Nešildykite maisto plastikiniuose induose ir maišeliuose.





## Tekstilė, rūbai ir avalynė

Daugelyje tirtų importuojamų tekstilės gaminių yra aptinkama nonilfenolių etoksilatų (NPE) likučių. Nors šios medžiagos naudojimas ES tekstilės pramonėje yra uždraustas, tačiau į rinką patenka su importu, nes draudimai negalioje kitose šalyse. Etoksilatų iš audinių išsiplauna, todėl prieš velkantis naują rūbą patariam jį išskalbti. Taip mažiau kenksmingų medžiagų pateks į organizmą. Tiesa, šios medžiagos su nuotekomis pateks į aplinką ir turės neigiamą poveikį kitiems organizmams. Lipdukais ir piešinėliais papuoštuose rūbuose naudojamas PVC, kuriame gali būti ftalatų. Ftalatų aptinkama plastikinėje avalynėje, guminiuose batuose, kituose vandeniui atspariuose gaminiuose.

## Patarimai

- Venkite vaikų rūbų papuoštų PVC lipdukais ar padengtų PVC;
- Rinkitės plastikinę avalynę ir guminius batus be PVC;
- Rinkitės natūralių pluoštų rūbus, ekologiškos medvilnės gaminius ženklintus Oeko-Tex, ES gėle, Šiaurės šalių gulbe;
- Venkite gaminių su antibakterinėmis savybėmis;
- Prieš dėvėdami naujus rūbus išskalbkite.



## Kūno priežiūros priemonės

Endokrininę sistemą ardančių medžiagų gali būti šiose kosmetikos priemonėse: apsauginiuose kremuose nuo saulės, dieniuiose kremuose su UV filtrais ir parabenais, prausimosi želė, šampūnuose, kūno kremuose, losjonuose, vaikų kūno priežiūros priemonėse su parabenais.



## Patarimai

- Įsidėmėkite vengtinų cheminių medžiagų pavadinimus ir domėkitės kosmetikos sudėtimi;
- Venkite vaikų kūno priežiūros priemonių, kurių sudėtyje yra propilparabeno, butilparabeno ar bisfenolio A (BPA);
- Venkite produktų, kurių sudėtyje yra UV filtrų, žymimų anglų kalba – *Benzophenone-3 (Oxyben-Zone)*, *4-Methylbenzylidene Camphor (4-MBC)*, *3-Benzylidene Camphor (3 BC)*, *Octyl Methoxycinnamate (OMC)*, *Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA)*. Rinkitės apsaugines priemones nuo saulės su mineraliniais UV atšvaitais;
- Mažiau yra geriau! Kūdikių odos priežiūrai kosmetiką naudokite kaip galima rečiau.

## Vaikų priežiūros priemonės

Į vaikų ir kūdikių organizmą endokrininę sistemą ardančios medžiagos dažniausiai patenka per burną arba odą. Venkite vaikams skirtų gaminių, kurių sudėtyje gali būti PVC arba bisfenolio A. Venkite jų ir kituose daiktuose, kuriuos vaikas gali dėti į burną ar čiupinėti.

### Patarimai

- Rinkitės čiulptukus, buteliukus, indus ir kitus vaikų maitinimui skirtus daiktus be PVC ir bisfenolio A (angl. *BPA-free, PVC free*);
- Jei vystyklų keitimui naudojate plastikinę vystymo lentą, prieš guldydami ant jos kūdikį uždenkite medžiaginiu rankšluosčiu ar vystyklu.

# Žaislai

Etiketėje neprivalu žymėti, kokios medžiagos buvo naudojamos žaislų gamybai, ypač jei žaislas skirtas vyresniems nei 3 metų vaikams. Endokrininę sistemą ardančių medžiagų ftalatų aptinkama plastikiniuose žaisluose (ypač minkšto plastiko), o minkštuose pliušiniuose žaisluose randama polibromintų difenilo eterių (degumą mažinančios medžiagos).

## Patarimai



- Rinkitės minkštus žaislus pagamintus iš natūralaus pluošto su ekoženklais;
- Venkite žaislų, kurie skleidžia stiprų nemalonų kvapą;
- Neduokite kūdikiams žaislų, kurių etiketėje nurodyta, kad jie skirti vaikams nuo 3 metų;
- Prieš duodami vaikui naują minkštą žaislą išskalbkite.



# Bendri patarimai

- Mažiau yra geriau! Prieš įsigydami daiktą, pagalvokite, ar tikrai jo reikia;
- Rinkdamiesi gaminius pasidomėkite sudėtimi arba rinkitės patikimus ekoženklus (Šiaurės šalių gulbę, Oeko-Tex, Mėlynąjį angelą, ES gėlę). Pirmenybę teikite gaminiams, kurių gamintojai nurodo, kad sudėtyje nėra PVC, ftalatų, parabenų ar bisfenolio A (BPA);
- Venkite gaminių iš PVC. Rinkitės maistą supakuotą į stiklinę ar nerūdijančio plieno tarą;
- Kadangi pavojingos medžiagos linkusios kauptis dulkėse – reguliariai vėdinkite ir valykite patalpas.



Gaminiai vaikams	Žaislai	Kūno ir vaikų priežiūros priemonės	Pakuotės	Tekstilė, drabužiai, avalynė	Endokrininę sistemą ardančios medžiagos	Kaip atskirti
χ*	χ**		χ**		Bisfenolis A (BPA)	BPA gali būti plastike pažymėtame PC arba skaičiumi 7 
χ**	χ**	χ**	χ**	χ**	Ftalatai	Etiketėje pažymėti nebūna; vengti gaminių iš PVC; žymimi PVC ar skaičiumi 3 
		χ*			UV-fitrai	Žymimi: Benzophenone-3 (Oxybenzone), 3-Benzylidene Camphor (3 BC), 4-Methyl- Benzylidene-Camphor, 4,4-Dihydroxy- Benzophenone, Benzophenone, Ethylhexyl Methoxycinnamate (Octinoxate, OMC)
		χ*			Parabenai	Žymimi: Metylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Isobutylparaben, Propylparaben.
χ**	χ**			χ**	Alkilfenoliai (oktil-, nonil-fenoliai ir jų etoksilatai)	Paviršiaus aktyviosios medžiagos tekstilėje arba plovikliuose
χ**	χ**			χ**	Polibrominti difenilo eteriai (PBDE)	Degumą mažinančios medžiagos tekstilėje ir elektronikoje

\* Pažymėta ant pakuotės, atkreipkite dėmesį į sudėtį ir naudojimo instrukciją

\*\* Nepažymėta ant pakuotės, teiraukitės gamintojo ar tiekėjo apie gaminio sudėtį

Šaltiniai: Europos cheminių medžiagų agentūros (ECHA), Tarptautinio cheminių medžiagų sekretoriato (ChemSec), Danijos Ekologijos tarybos, Olandijos Nacionalinio visuomenės sveikatos ir aplinkos instituto informacija.





# Endokrininę sistemą ardančios medžiagos

Atmintinė vartotojui

[www.pagalvok.lt](http://www.pagalvok.lt)



© Baltijos aplinkos forumas, 2013  
Išleista tarptautinės organizacijos „Moterys Europoje vardan bendros ateities“ (WECE) leidinio pagrindu, gavus autorių sutikimą



Projektą „Informacinė kampanija apie pavojingas chemines medžiagas Baltijos šalyse“ (BaltInfoHaz) iš dalies finansuoja Europos Sąjungos LIFE+ programa. Projekto Nr. LIFE10 INF/EE/108. Šio leidinio turinys nebūtinai atitinka oficialią Europos Sąjungos poziciją. Už jame pateiktą informaciją ir nuomones atsako tik leidinio autoriai.



**PAGALVOK, KAI PERKI**

RINKINS PREKES BE PAVOJINGŲ CHEMIŲ MEDŽIAGŲ