

Info om ett giftfritt hem

Detta riktar sig till dig som tänkt att renovera eller bygga ett nytt hem och bryr sig om miljö och hälsa

För bara några decennier sedan brydde man sig inte så mycket om innehållet i byggmaterialet man valde till sitt hus. Det skulle fylla sin funktion och vara prisvärt, men att det dolde sig mycket gifter i materialet var det få som visste. Idag måste vi till och med anlita auktoriserade byggfirmor för att riva ut dessa farliga byggmaterial, det avslöjar lite om hur hälsovådligt det faktiskt är.

Idag vet man bättre. Man är medveten om att materialen man väljer måste vara fria från skadliga ämnen och dessutom gärna vara miljömässigt hållbart. Det är inte rimligt att människor eller miljö ska fara illa i produktionsleden från tillverkning till färdigt hus.

För oss Munkedals Kommun är det viktigt att man tryggt ska kunna vistas i sitt hem, och veta om att materialen man använt är de bästa. I största möjliga mån skall man använda sig av miljömärkta byggmaterial (där t.ex. bromerade flamskyddsmedel som kan orsaka cancer och störa reproduktionsförmågan är otillåtna).

Det är ett stort ansvar som ligger på våra axlar – det är framtidens generation som ska vistas i våra hem!

Vad kan Du som konsument göra?

När det är dags att börja välja interiör till ditt hem har du ett hav av möjligheter framför dig. Men med det kommer också ansvar. Man vet idag att färg, golv, spackel, lim m.m. kan innehålla flertalet hormonstörande och cancerframkallande ämnen. Därför rekommenderar vi att man tar en extra titt på färgburken eller plastgolvet innan man bestämmer sig. Prata gärna i butiken om att hitta ett miljömärkt och giftfritt alternativ

Några tips när Du väljer interiör:

Färg/tapet: Det finns många alternativ att välja mellan när det kommer till färg. Vill man göra det lätt för sig använder man sig helt enkelt av en miljömärkt färdig färg som man hittar i väl sorterade färgaffärer. Men det finns även några "bortglömda" färgvarianter som med fördel kan användas, t.ex. äggoljetempera, linoljefärg, limfärg, kalkfärg, lerbärg m.m. beroende på vilken yta man målar på och vilken struktur man vill ha. De sistnämnda ger ofta en speciell karaktär åt materialet och åldras finare än en vanlig plastfärg.

Väljer man att sätta upp tapet ska man i första hand undvika vinyltapeter då de ofta innehåller mjukgörare som t.ex. ftalater (läs mer om dem längre ner i texten). En papperstapet är ett miljömässigt bra val. Använder man dessutom egenblandat tapetklister (där det inte behöver tillsättas konserveringsmedel som i färdigblandat klister) så har man kommit en bra bit på vägen.

Golv: Först och främst bör man såklart välja golvtyp efter var i huset man ska ha det. Sten/klinkergolv passar utmärkt på ytor som behöver vara slitstarka, men välj gärna svensktillverkade så slipper man glasyr med bly i som det kan finnas i importerade klinkers.

Ett annat bra alternativ är ett klassiskt trägolv. Här finns det många alternativ till hur man ska behandla golvet för att göra det slitstarkt, både bättre och sämre ur giftsynpunkt. Väljer man att lacka sitt trägolv ska man se till att det får härda ordentligt innan man flyttar in, så att man slipper andas in flyktiga emissioner. En träolja är en lite snällare variant, precis som såpa.

Ett trägolv/parkettgolv är ett bra miljöval, då det håller i många år vid rätt användning och behandling. Det kan även slipas om efter att ha blivit gammalt och fult.

Vill man köra på en matta rekommenderar vi linoleum framför plastmatta, framförallt p.g.a. eventuella gifter som en plastmatta kan avge. Även här ska man leta efter ett Svanen-märkt golv som inte får innehålla klorerad plast, antibakteriella ämnen, nanomaterial eller vara behandlat med cancerframkallande ämnen

Kök: Ett bra val när det kommer till bänkskiva i köket är sten som granit eller kvarts, som i princip tål hur mycket som helst. Trä är också bra, men slits fortare och kan behöva behandlas. Även här ska man se efter en miljömärkt olja. En träskiva är lätt att slipa ner och göra fin igen efter några års användning.

Laminatskivor är inget vi rekommenderar då de är svåra att reparera när de blivit skadade, och måste därför bytas ut helt. Se även till att skivan inte är behandlad med antibakteriella kemikalier. De läcker ut i vår natur och bryts inte ned. Vissa av de antibakteriella kemikalierna är dessutom reproduktionsstörande och kan bidra till resistenta bakterier.

Grattis till ett färdigt, giftfritt hem! Nu då...?

För dig som ägare till det har det bara börjat! Det finns mycket man kan göra för att förbättra inomhusluft och miljö.

Vi tillbringar idag mycket tid inomhus, och man brukar säga att inomhusluften är flera gånger mer förorenad än utomhusluften. Partiklar från t.ex. flamskyddsmedel, rengöringsmedel och andra kemikalier ansamlas i damm, som vi i sin tur andas in. Babysar och barn som kryper är extra utsatta, eftersom de vistas på golvet.

Några exempel på ämnen du kan hitta i ditt damm:

Flamskyddsmedel – flitigt använt i många material, till viss del p.g.a. lagstiftning. Men det finns olika typer av flamskydd. Värstingarna är de bromerade och klorerade organiska varianterna.

Din soffa, dina gardiner, din tv och sladdarna till din elektronik är exempel på ställen du kan hitta flamskyddsmedel. Vilken typ av flamskydd tillverkaren använt är omöjligt att veta, därför är det viktigt att fråga i butiken. Får du inte svar där – kontakta tillverkaren. Du har som konsument rätt att få veta om ämnet står på den s.k. kandidatlistan över speciellt farliga ämnen. Välj även här i största möjliga mån miljömärkta möbler, då slipper man de farliga kemikalierna.

Plast – här finns det flera olika typer, en del bättre och en del sämre. PVC (polyvinylklorid) bör undvikas då den är baserad på vinylklorid som anses cancerframkallande. Här tillsätts även ofta ftalater för att göra den mjuk, men de frigörs lätt och hamnar i vårt damm och till slut i våra kroppar. En del ftalater är speciellt hälsofarliga och tros skada fortplantningsförmågan.

Trots detta är PVC en populär plast, och leksaker är ofta tillverkade av detta hälsofarliga material.

Eftersom de olika plastsorterna har olika egenskaper finns det olika användningsområden för dem. Plast som används till matlagning har ofta en liten symbol med en gaffel och ett glas, och den ska då vara av en plasttyp som godkänts för mat. Det är dock omdiskuterat om den verkligen är helt giftfri, och många väljer ändå av säkerhetsskäl att byta ut plasten mot glas, trä eller rostfritt stål i köket.

Här nedan följer en liten guide i hur du ska välja – eller allra helst – undvika plast.



PET (Polyetentereftalat)

PET-plast används huvudsakligen i olika flaskor för drycker och andra livsmedel. Anses vara harmlös, men bör inte återfyllas med dryck/mat efter användning, utan lämnas till återvinning.

Riskbedömning: Låg risk



PE-HD (Polyetylen med hög densitet)

Detta är en vanlig plast som används i lite allt möjligt, t.ex. förpackningar för flytande livsmedel men även i schampoflaskor, diskmedelsflaskor, skärp, shoppingväskor m.m.

Polyetenplast med hög densitet är kraftigare och styvare än polyetenplast med låg densitet.

Riskbedömning: Låg risk om den inte upphettas.



PVC (Polyvinylklorid)

PVC används som plastfilm till livsmedelvid butksinpackning samt till viss del i vattenflaskor och andra drycker. PVC är också vanligt i medicinsk utrustning, fönster och rörledningar, och dessvärre även i leksaker till våra barn.

PVC är från början ett hårt material, men om mjukgörare tillsätts blir det mjukt. Den vanligaste mjukgöraren består av ftalater. PVC innehåller även klor som kan frisätta farliga gifter vid upphettning. Importerade PVC-plaster kan även innehålla bly som används som stabiliseringsmedel.

Riskbedömning: Undvik så långt det är möjligt.



PE-LD Polyetylen med låg densitet

Polyetenplast med låg densitet finns precis som PE-HD (se ovan) ofta i förpackningar till bröd, fryst mat, shoppingväskor, plastpåsar, kläder, möbler och mattor.

Polyetenplast med låg densitet är mjukare än polyetenplast med hög densitet.

Riskbedömning: Låg om den inte upphettas.



PP – Polypropen

Polypropen är vanligt i brödförpackningar, yoghurt behållare, sirapsflaskor, ketchupflaskor, sugrör, medicinflaskor, burkar och mikrovågsförpackningar. Polypropen tål höga temperaturer.

Har i nyare studier visat sig kunna läcka tillsatta kemikalier, bl.a. bensenderivat. Polypropen i sig ska vara en av de "bättre" plasterna, men tillsatserna i dem kan vara hälsofarliga.

Riskbedömning: Låg



PS – Polystyren

Polystyren finns främst i engångsserviser, yoghurtförpackningar och engångsburkar för sallader och liknande. Den används även i "uppblåst" expanderad form, som cellplast eller frigolit, i förpackningar för kött- och charkuterivaror.

Polystyren tillverkas av etylbensen och det finns vissa uppgifter som tyder på att polystyren kan läcka till livsmedel.

Riskbedömning: Undvik så långt det är möjligt.



Diverse plast

Övriga plaster har hamnat under siffran 7. Här finns det omdiskuterade bisfenol a, polykarbonat samt ABS-plaster och polyamid.

Siffran 7 finns bland annat på vatten-, läsk- och sportflaskor, solglasögon, DVD-skivor, CD-fodral, datorer, skyltar, nappflaskor, matlådor.

Riskbedömning: Undvik så långt som möjligt.

Bisfenol A – detta är ett känt ämne som är hormonpåverkande redan i små doser. Man har i studier sett att det påverkar hjärnans utveckling och har skadliga effekter på inlärning och beteende. Det är dessutom hormonstörande och kan påverka fortplantningsförmågan. Man hittar det i plast (t.ex. CD-fodral som är gjorda av polykarbonatplast), men även tragiskt nog på insidan av konservburkar, kaviartuber och vanliga kassakvitton. Det gör att vi i princip inte kan undvika det till hundra procent, vi får vår dos dagligen. Låt inte barnen leka med dina gamla kvitton i plånboken, och måste du köpa mat i konservburk så köp från ett märke som tagit bort BPA (bisfenol A) ur sina förpackningar (t.ex. Kung Markatta).

Högfluorerade kemikalier – detta är en grupp vatten- och smutsavstötande ämnen. Användningsområdet är t.ex. ytterkläder, stekpannor (non-stick), mattor, regnskydd. Listan kan göras lång. De misstänks stanna kvar för evigt – i marken, i vattnet och därmed också våra kroppar.

Vissa är så giftiga att de förbjudits inom EU, men kan fortfarande hittas i produkter tillverkade utanför EU som importerats. De är sannolikt cancerframkallande och reproduktionsstörande. Tyvärr används liknande ämnen flitigt trots att man inte vet om de är bättre.

Rester av rengöringsmedel – starka rengöringsmedel kan göra oss både allergiska och sjuka. Du har säkert hört talas om "cocktaileffekten", d.v.s. ofarliga ämnen i sig som blandas, och tillsammans bildar de oförutsägbara effekter som oftast inte är önskvärda. Och hur många har inte dussintals flaskor med olika rengöringsmedel i städsåpet? Även om en kemikalie i en produkt understiger halten av vad som är tillåtet, så utsätts man varje dag för hundratals kemikalier. Vem vet vad effekten blir av det?

Några enkla tips på vad man lätt kan göra för att förbättra inomhusluften i sitt hem:

- dammsuga (eller ännu hellre torrtorka) golvet ofta, och använd gärna HEPA-filter på dammsugaren som filtrerar bort det värsta. Få bort dammet där farliga partiklar ansamlas.
- Vädra ofta.
- Undvik parfymerade paraffinljus och doftsprejer.
- Köp hem luftrenande växter (som t.ex. Fredskalla, Svärmostunga, Paradisträd, Gullranka m.fl.)
- Använd naturmaterial i största möjliga mån
- Undvik starka rengöringsmedel (såpa, ättika och citron räcker länge!)
- Undvik att gå med utesor inomhus, det drar in t.ex. bekämpningsmedel utifrån

Detta var bara ett axplock av åtgärder man själv kan åstadkomma för att göra sitt hem giftfritt. Man får ta en sak i taget, och acceptera att det tar tid att förändra.

Men nästa gång det är dags att köpa in något nytt till ditt hem – utnyttja din makt som konsument och fråga i butiken efter giftfritt och miljömärkt!

Miljömärkningar att titta efter:



Svanen är ett nordiskt miljömarke som tar hänsyn till miljöfarliga kemikalier, utsläpp, energianvändning och avfallshantering. Inom byggnad hittar man Svanenmärkningen på t.ex. färg, spackel, lim, golv, spånskivor och köksinredning.



EU Ecolabel är EU:s officiella miljömarke och hittas bl.a i färghandeln.



FSC (Forest Stewardship Council) är en märkning som fokuserar på produkter baserade på trä. De ska komma från skogar som är brukade på ett miljömässigt, socialt och ekonomiskt ansvarsfullt sätt.



Bra Miljöval är Naturskyddsföreningens egna miljömärkning. Det är idag inte så många byggvaror som är märkta med detta, men vanligt inom dagligvaruhandeln. Här är ämnen som orsakar cancer, är hormonstörande och skadar fertiliteten förbjudna, och produkterna ska vara lätt nedbrytbara i naturen.



GOTS är en internationell märkning för textilprodukter, där man tar ansvar för hela kedjan från odling av t.ex. bomull till färdig butiksprodukt. Detta hittar man med andra ord inte i byggvaruhandeln, men kan vara värt att leta efter när man köper hemtextilier, nya kläder eller gosedjur till barnen.



KRAV är en märkning för ekologisk produktion. Mat, djuruppfödning, textilråvaror m.m. odlas/föds upp inom vissa ramar för vad som är tillåtet. En ganska "sträng" märkning som täcker det mesta.



Öko-Tex 100/Trygg Textil är en internationell märkning som ställer krav på den färdiga produkten (textilier) – inga miljöfarliga ämnen får användas under produktionen. Däremot ställer den inga krav på ekologisk odling.



Sektor Samhällsbyggnad: Bygg/projektledare Mattias Andersson

Mattias.Andersson@munkedal.se Tel 0721–429309