magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 19. 3. 2024 | Mgr. Eva Kloučková

Ftaláty: 5 tipů, jak si je držet od těla

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ftalaty:-5-tipu,-jak-si-je-drzet-od-tela__s10012x20770.html

Už jsme se „smířili“ s tím, že chemické látky znečišťují naše okolí, dostávají se do organizmu a škodí zdraví. Patří mezi ně i ftaláty. Najít je můžeme v běžných potravinách, kosmetice i vybavení bytu. Státy jejich používání legislativně omezují a v některých případech dokonce zakazují, nicméně je na každém z nás, aby se snažil množství těchto všudypřítomných chemikálií ve svém životě snížit.

Ftaláty jsou průmyslové chemické látky (estery kyseliny ftalové), které se používají při zpracování plastů. Právě díky nim jsou plasty ohebné a vydrží.

Používají se zejména ke změkčování PVC (polyvinylchloridového plastu). Ftaláty přitom nejsou ve výrobcích pevně chemicky vázáné. Mohou se z nich tedy lehce uvolnit a kontaminovat okolní prostředí. Vodu, půdu i vzduch.

Ftaláty máte blíž, než si myslíte

Pravděpodobnost, že se ftaláty nacházejí i u vás doma, je velmi vysoká. Obaly potravin, které jsou v souvislosti s nimi často diskutovaným tématem, to pouze začíná. Kde všude na nás mohou ftaláty „číhat“?

- Obalový materiál (včetně potravin)
- Potraviny
- Hygiena (mýdla, šampony, parfémy, laky na vlasy a na nehty) a čisticí prostředky
- Vinylové podlahové krytiny, obklady, čalouněný nábytek
- Obuv a oblečení
- Sportovní vybavení z měkkého plastu
- Plastové hračky
- Potahové vrstvy léčivých přípravků a výživových doplňků
- Zdravotnické prostředky a další výrobky z měkčeného PVC

Jak se ftaláty dostávají do těla a proč je to problém?

Ftaláty se vyskytují v moči až u 75 % z nás. To je důkaz toho, že žijí spolu s námi, i když se nám to nelíbí. Způsoby, jak se do našeho organizmu dostávají, mohou být přitom různé.

1. **Konzumace potravin a nápojů** – ftaláty se do potravin dostávají nejen z obalů, ale i z přírody. To ale neznamená, že se v přírodě vyskytují přirozeně. Do těchto surovin se dostávají z kontaminované půdy a vody během jejich růstu.
2. **Vdechování** – výrobky obsahující ftaláty se vyskytují všude kolem nás. Najdete je v obuvi (nejen u holínek), oblečení s plastovým potiskem, plastových ubrusech, podlahové krytině, interiérech některých automobilů a mnoha dalších výrobcích, v nichž je použití plastů více či méně patrné. Vdechováním prachu a částeček z nich se pak dostávají do krve.
3. **Kůže a sliznice** – kosmetika a přípravky osobní hygieny jsou dalším z běžných zdrojů ftalátů. A kůže a sliznice cestou do našeho organizmu.

Ftaláty jsou toxické a mohou přispívat k mnoha chronickým onemocněním. Větší míra ftalátu v okolí může být spojená s vyšším rizikem rozvoje nádorových onemocnění, obezitou, astmatem i inzulinovou rezistencí. Vliv mají také na plodnost, mohou ovlivnit zárodečné buňky plodu a přenést tak poškození na další generace, být příčinou předčasného porodu i pozdější větší feminizace chlapců.

V České republice probíhá od roku 2024 do roku 2026 studie zaměřující se na množství ftalátů v organizmu dětí i dospělých. V rámci zkoumání se vědci zaměří nejen na množství ftalátů, ale také bisfenolů, pesticidů a těžkých kovů v moči a vlasech.

Jak snížit množství ftalátů v domácnosti?

Použití prokazatelně nebezpečných ftalátů (např. DEHP, BBD, DIBP, DBP) je v rámci Evropské unie u některých kategorií omezováno, případně zcela zakázáno. Jedná se například o dětské hračky, předměty určené pro dětskou péči nebo plastové obaly potravin. Ne všechno zboží, které si v České republice můžeme koupit, ale pochází z EU. Při výrobě tak může podléhat mírnější regulaci a obsahovat ftaláty, které jsou v EU zakázané. Navíc starších výrobků se omezení ftalátů netýkalo. I v nich se tak skrývá nebezpečí. Co tedy můžete udělat hned teď?

1. Zaměřte se nejen na obsah výrobku, ale i na jeho obal

Také se každý týden děsíte, kolik plastů v domácnosti vytřídíte? Plast je běžným obalovým materiálem, protože má mnoho výhod: je lehký, levný a znovu recyklovatelný. Na druhou stranu s sebou ale nese i riziko uvolňování ftalátů do potravin. A pozor! **Ftaláty mohou být skryté i tam, kde byste to na první pohled nečekali.** Například v plastových víčcích použitích na skleněných lahvích.

2. Dejte přednost čerstvým potravinám

Ftaláty se mohou do potravin dostat nejen před nákupem, ale i u vás v lednici. Neskladujte proto potraviny v měkkých plastových obalech, které k tomu nejsou primárně určené. Větší kontaminace hrozí u olejů, tuků a potravin s vyšším obsahem těchto látek.

3. Udělejte jarní úklid

Výhodou plastových věcí je často jejich finanční dostupnost. Ale jak se říká: *„Nejsme tak bohatí, abychom mohli kupovat levné věci.“* Kvalitní výrobky vám vydrží déle a jsou ze zdravotního hlediska vhodnější než plastové. **Skvělou alternativou plastu je například dřevo** – a to jak u nábytku, tak dětských hraček. Nezapomeňte ani na probrání skříně s oblečením, u kterého je také jednoduché najít vhodnější **varianty bez plastového potisku**.

4. Proberte poličky v koupelně

V posledních letech došlo k výraznému rozvoji trhu s přírodní kosmetikou. Šampony, mýdla, krémy i dekorativní kosmetiku si nyní můžete pořídit **ve variantě, která je pro vás i přírodu šetrnější**. A to nejen z pohledu ftalátů.

5. Myslete na budoucnost

Zatímco některé výrobky patří k věcem denní spotřeby a za den, týden nebo měsíc z vaší domácnosti zmizí, jiné s vámi budou léta. **I při dlouhodobých investicích se zaměřte na to, abyste snížili riziko uvolňování ftalátů ve vašem okolí.** Před plánovanou stavbou nebo rekonstrukcí konzultujte s odborníky vhodné podlahové povrchy, obklady, dveře a okna. Již nyní ale můžete například vyměnit sprchový závěs za variantu z přírodních vláken.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/05/FTALATY.pdf
https://www.prolekare.cz/casopisy/casopis-lekaru-ceskych/2016-3/download
https://arnika.org/novinky/kontaminace-potravin-ftalaty-z-obalu

bezpečnost potravin ftaláty jíme bezpečně udržitelnost zdraví

Copyright © 2024