



Se upp för hormon störande ämnen!

I vardagliga kosmetiska produkter som smink, rengöring, krämer, peeling, ansiktsmasker och solskydd finns en mängd misstänkt hormonstörande ämnen. Ett enkelt sätt att undvika dem är att välja naturlig och ekologisk kosmetika.

TEXT SUSANNE HOVENÄS FOTO GETTY IMAGES

Hormonsystemet, det endokrina systemet, styr många viktiga processer i kroppen såsom ämnesomsättningen, tillväxten, salt- och vattenbalansen, könsmognaden, sexualdriften och fortplantningen. Trots att ett flertal forskningsstudier och rapporter visar att hormonstörande ämnen kan ge flera oönskade effekter på människor, djur och natur fortsätter producenterna att använda sådana misstänkta ämnen i kosmetika.

Nu har branschorganisationen för naturlig och ekologisk hudvård – NOC Sweden – tagit fram rapporten ”Hormonstörande ämnen i kosmetika” för att lyfta fram problematiken.

– Konsumenterna behöver få veta om att det finns misstänkta hormonstörande ämnen i kosmetika som säljs i Sverige i dag. Hormonstörande ämnen kan till exempel leda till problem med att få barn. De senaste 40 åren har spermienivåer minskat med mer än 50

procent och det finns inget som tyder på att det ska vända. Därför är det viktigt att vi så snart som möjligt minskar användningen av dessa ämnen, säger Sara Nomberg, författaren bakom rapporten.

De ämnen som finns i kosmetika är inte i doser som gör oss sjuka direkt efter exponering utan här pratar vi om generationer framåt.

– Vi behöver alltså uppmärksamma att hormonstörande ämnen finns i kosmetika. Konsumentmakt kan spela en viktig roll i att driva branschen framåt, då det som konsumenter efterfrågar är det industrin kommer att fortsätta producera. Men kanske framförallt tvärtom: Det konsumenter

ifrågasätter eller kanske till och med bojkottar kommer att bytas ut, menar Sara Nomberg.

Vill du undvika hormonstörande ämnen är det kanske enklast att välja naturlig och ekologisk kosmetika. De flesta sådana varumärken undviker ämnen som misstänks vara hormonstörande. Du kan också titta på innehållsförteckningen på din kosmetika och välja bort ämnen som misstänks vara hormonstörande.

En produktgrupp att vara extra uppmärksam på är parfym och parfymerade produkter. Om det är naturlig eller ekologisk parfym är det oftast inte ett problem, men det mesta på marknaden är syntetisk parfym.

– Syntetisk parfym innehåller med

största sannolikhet ftalater som gör att doften håller sig längre. Ftalater som grupp misstänks vara hormonstörande och det finns flera som är förbjudna av det skälet. Som alternativ väljer du naturlig och ekologisk parfym och produkter som i stället använder sig av eteriska oljor. Här tillsätts inte ftalater, säger Sara Nomberg.

En annan kategori är solskydd. I de flesta kemiska solskydd som finns på marknaden hittar vi solfilter som misstänks vara hormonstörande. I stället kan du välja fysikaliska solfilter, som finns i naturliga och ekologiska solskydd. ■

Grupper av hormonstörande ämnen:

- Högflourerade ämnen (PFAS)
- Mikroplaster
- Silikoner och siloxaner
- Parabener
- Ftalater
- Kemiska solfilter

För en fullständig lista över ämnen att undvika, gå in på nocsveden.se. Där hittar du också varumärken som säljer naturlig och ekologisk hud- och skönhetsvård.

Dofter utan ftalater



Lemon & Rose från Jimmy Boyd är en energigivande eau de cologne med en unisexdoft och innehåller 100 procent naturliga ingredienser. Den unika doften av citrus har diskreta inslag av ros, 349 kr/200 ml, nordicnaturalbeauty.se



Lily Ambre från Aimée de Mars är en naturligt uppiggande och livfull eau de parfum med eteriska oljor och rent källvatten med noter av vanilj och apelsinblomma, 499 kr/30 ml, jolie.se



Velvet Rose Parfum från Acorelle är en ekologisk eau de parfum med blommiga och fruktiga doftnoter. Den 100 procent naturliga formulan är baserad på ekologiskt rosenbloms-vatten samt berikad med eteriska oljor av ros och geranium, 399 kr/50 ml, ecco-verde.se

