

TÜKETİCİ REHBERİ

GIDALARIMIZDAKİ ENDOKRİN SİSTEMİ
BOZUCU PESTİSİTLER



GENEL TAVSİYELER

ENDOKRİN SİSTEMİ BOZUCU KİMYASAL (EBK) KALINTILARINA MARUZ KALMAMAK İÇİN



EBK'lere maruz kalmamak için yapabileceğiniz en iyi şey, organik sertifikalı gıdalar, agroekolojik yöntemlerle yetiştiğinden emin olduğunuz gıdalar ya da bahçenizde yetiştirdiğiniz ürünleri tüketmektir.



Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamak her zaman iyi bir fikir olsa da bunun gıdalarımızdaki pestisitleri azaltmak için bir faydası yoktur.



Narenciye (citrus) gibi ürünlerin kabuğunu soymak, kabuklardaki pestisitlerden kurtulmanızı sağlasa da meyve/sebzenin içindeki pestisitlere karşı bir fayda sağlamaz.



Eğer organik ürünlere erişemiyorsanız, **kırmızı listedeki** ürünlerden kesinlikle kaçınmalı ve bunlar yerine **yeşil listedeki** ürünleri tercih etmelisiniz (7. Bölüm'deki listeyi inceleyebilirsiniz). **Sarı listedeki** ürünler yerine ise mümkünse yeşil listedekileri tercih edin.



Ürünlerin hangi ülkeden ithal edildiğini göz önüne alın. Kimyasal kalıntı limitlerinde ülkeden ülkeye büyük farklılıklar bulunuyor. Bu nedenle 7. Bölüm'deki tabloları inceleyerek bazı ülkelerden ithal edilen ürünlerden kaçının.



Fetüslerin çok çok az miktarda EBK'ye bile maruz kalmaması gerekir. Fetüsler bir zar ile korunur, fakat evrim sürecinde gelişen bu zar, sentetik kimyasalların geçişini engellemez. Birçok kimyasal madde maalesef fetüse ulaşabilir. Anne karnındaki çocuk (ve dolayısıyla hamile kadınlar) için tam anlamıyla bir sıfır tolerans yaklaşımı benimsenmelidir.

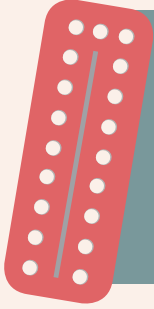
ENDOKRİN SİSTEMİ BOZUKLUĞU NE DEMEK?

HORMONLAR, ENDOKRİNLER; NEDİR BUNLAR?

İnsanlardaki bazı hormonları iyi tanırız, örneğin "testosteron" olarak bilinen eril hormon... Bazı sporcular daha hızlı olabilmek için **testosteron** alarak hile yapar.



Bazı kadınlar, hamileliği engellemek için **östrojen** veya **progesteron** adlı doğum kontrol hapları alır.



Hormonlar birer mucizedir. Canlılar, bedenlerindeki dengeyi sağlamak ve işlevlerini düzenlemek için hormon sentezler. İnsan bedeninin **gelişim, büyüme ve metabolizma süreçlerinde** her bir ögeyi düzenlemek için **yüzlerce hormon bulunur** ve bunlar bedeninin **üç temel iletişim sistemini birbirine bağlar: Sinir sistemi, bağışıklık sistemi ve endokrin (hormon) sistemi.**

Hormonlar işaretçi maddeler olarak beden sağlığını korur. Örneğin, gen adı verdiğimiz bazı DNA parçalarının kopyalanması ve proteinlerin üretilmesi gibi çeşitli işlemlerin başlaması için sinyal görevi görürler. Bilim insanları, endokrin sistemine ait hormonları kimyasal elçiler olarak adlandırır.



HORMONLAR KONUSUNDA NEDEN **ENDİŞELİYİZ?**

Hormon (veya endokrin) sistemi çok karmaşıktır. **Hormonları salgı bezleri üretir.** Örneğin, boynumuzun ön tarafında bulunan tiroid bezi; metabolizma, kalp ve damar (kardiyovasküler) sistemi ile gelişimde rol oynayan tiroid hormonlarını üretir.

Testisler ve yumurtalıklar da hormon bezleridir ve üreme organlarının gelişimini, üreme ve sinir sistemi işlevleri ile metabolizma süreçlerini düzenleyen cinsiyet-steroid hormonları üretir. Beyin, yağ (adipoz) dokusu, kaslar ve bazı diğer organlarda da hormon üretilir.

Hormonların üretimi çok düşük miktardadır çünkü çok düşük dozlarda etkilidir. Hormonların her biri kendine özgü bir işlevi yerine getirir. Bebeklerin erken gelişimi sırasında, yani henüz fetüs dönemindeyken, tüm bedenin sağlıklı biçimde gelişmesi için gerekli kritik süreçlerin gerçekleşebilmesinde, doğru zamanda ve doğru miktarda hormon salgılanması çok önemlidir. **Eğer hormon sinyalleriyle ilgili bir şeyler yolunda gitmezse, fetüste cinsel anormallikler veya diğer gelişim bozuklukları görülebilir veya daha ileri yaşlarda beyin kusurları, bilişsel, hareket (motilite) ve davranış bozuklukları ortaya çıkabilir.**

İNSAN MİLYONLARCA YILLIK BİR EVRİM SÜRECİ BOYUNCA GELİŞMİŞ ÇOK KARMAŞIK BİR SİSTEMİN PARÇASIDIR.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRMEMİZ HORMONAL SİSTEMİMİZİN DENGELİ ÇALIŞMASINA BAĞLIDIR.



ENDOKRİN SİSTEMİ BOZUCU (ESB)

PESTİSİTLER VE DİĞER **KİMYASALLAR**

İnsanlar, istenmeyen hamileliği önlemek veya tarım arazilerinde istenmeyen otların büyümesini engellemek (bitki büyüme düzenleyiciler) gibi ilginç "fayda"lar nedeniyle sentetik hormonlar üretmeye başladı. Fakat bunun yanında beklenmedik ve amaçlanmayan şekilde hormon özellikleri taşıyan binlerce sentetik kimyasal madde de üretti. Bu sentetik kimyasalların bazılarının zararı ise üretiminden yıllar sonra ortaya çıktı. Örneğin, yaklaşık 60 yıl öncesine kadar hamile kadınlardaki rahatsız edici semptomları azaltmak için kullanılan Diethylstilbestrol (DES) adlı sentetik kimyasalın zararı yıllar sonra ortaya çıktı. DES'in, henüz fetüs dönemindeyken anne karnında maruz kalınması durumunda, kız çocuklarında üreme organı bozuklukları ve kansere yol açtığı, onlarca yıl sonra fark edildi.

En zararlı pestisitler arasında yer alan DDT'nin yırtıcı kuşlarda endokrin sistemi bozucu etkilere yol açmasıyla, yumurta kabuklarının incilmesi ve toplu kuş ölümleri yaşandığı belirlendi.



İyi bilinen bir diğer EBK, birçok tüketim ürününde bulunan Bisphenol A'dır. Bu kimyasallar, insanlardaki östrojen hormonunun işlevini taklit eder veya engeller. Böylece hormon sistemini bozarak sağlık sorunlarına ve hastalıklara yol açar, bu nedenle Endokrin Sistemi Bozucu olarak adlandırılır. Bu kimyasallar, çok ince ayarlara dayalı endokrin sisteminin işlevini sekteye uğratarak, büyük bir tahribata sebep olur.

Günümüzde Avrupa Birliği (AB) piyasasında bulunan 500 civarında pestisit kaç tanesinin endokrin sistemi bozucu özelliklere sahip olduğu tam olarak bilinmiyor. Endüstri, bu pestisitleri henüz analiz etmiş olsa bile, bu sonuçları halkla veya AB düzenleme kurumlarıyla paylaşacağı şüpheli. Çünkü öncelikleri kâr emek. AB Komisyonu, endüstrinin konuyla ilgili tüm testleri yapmasını istemekte çekimser davranıyor ve böylece güvenlik değerlendirme maliyetlerinin de düşük kalmasına yardımcı oluyor. **Fakat, akademik sektörlerden bağımsız bilim insanları, 50 kadar pestisit insan ve diğer hayvanlar üzerinde "endokrin sistemi bozucu" etkilere yol açtığına dair kanıtlar sunan araştırmalar yayınladı.**

HALKI **KORUMAK** İÇİN OY ALMIŞ POLİTİKACILAR NEREDE?

Endokrin sistemi bozucular, 1990'ların öncesinden beri bilim insanları tarafından geniş çapta tanınıyor. Ancak her zamanki gibi, kötü haberlerin siyasi gündeme alınması uzun sürüyor. Asbest, radyasyon, sigara, DDT ve diğer madde ve yöntemleri kullanan kâr peşindeki şirketlere karşı eyleme geçilmesi uzun yıllar alıyor.

AB politikacıları, Avrupa Parlamentosu'nun da baskısıyla, 2009 yılında, Endokrin Sistemi Bozuculara karşı bir yönetmeliği onaylayarak hem insanların hem de hedef dışı canlıların ESB pestisitlere maruz kalmasına yol açacak tüm durumları yasaklama kararı aldı. 28 ülke hükümeti (Birleşik Krallık hariç), tüm dünyada benzeri olmayan bir "sıfır maruz kalma" politikasını, -bu ülkelerin tarım bakanlıkları isteksiz davranmasına rağmen- kabul etmek zorunda kaldı.

SÖZDE!

ENDOKRİN SİSTEMİ BOZUCU PESTİSİTLER (EBP'LER) YASAKLANDI MI?

Maalesef, hayır. Yönetmelik açık ve net olsa da, kabulünün üzerinden 10 yıl geçmesine rağmen kurallar henüz yeterince uygulanmıyor. Aslına bakarsanız, süreç bir kâbusa dönüşmüş durumda. Bu gecikmenin altında yatan neden, endüstri sektörünün yanı sıra ABD ve Avustralya gibi AB ticaret ortakları ve hatta AB Komisyonu'nun eşi benzeri görülmemiş lobi faaliyetleri. Komisyonun Genel Sekreteri ile birlikte, Ticaret, Yatırım ve Tarım gibi bazı AB Komisyonu kurumları da EBP politikalarının uygulanmasında boş veren bir tutum takındılar. Ancak, ticari çıkarları AB halkının sağlığından önde tutan bu güç, EBP'leri yasaklama yönergesini tamamen yok saymayı da başaramadı. AB Parlamentosu'nun direnmesi sayesinde yasaklama yönergesi hâlâ yürürlükte, fakat bu pestisitlerin piyasada olmasından çıkar sağlayanlar, endokrin sistemi bozucu pestisitlerin yasaklanmasını zorlaştıracak kuralları hafifletmeyi başardı. Sonuç olarak, Endokrin Sistemi Bozucu pestisitlerin birçoğu hâlâ piyasada bulunuyor ve gıdalarımızın içine nüfuz etmiş durumda. Ve "EBP'lere sıfır maruz kalma" politikası hâlâ tam olarak uygulanmadığı için tüketiciler büyük risk altında.



ENDOKRİN SİSTEMİ BOZUCU PESTİSİTLERİN (EBP) **TEHLİKELERİ NELER?**

EBP'ler, endokrin sisteminin işleyişini bozarak, bazı zararlı etkileri de tetikleyebilir. Aşağıdaki tablo, EBP'ler ve genel olarak EBP'lerin sağlık etkilerine dair fikir verebilir. EBP'ler ile ilişkilendirilmiş bu ciddi sağlık etkileri, bu tip kimyasallara maruz kalmamızı engelleyecek kuralların neden bir an önce hayata geçirilmesi gerektiğini açıklıyor.

En büyük tehlike altında olanlar, henüz anne karnındaki bebeklerdir (fetüs). Plasenta, bebeği bu tip kimyasallardan koruyacak kadar güçlü bir bariyer olmadığı için, fetüsler genelde anneler aracılığıyla endokrin sistemi bozuculara maruz kalır. Hormon sinyallerinin bozulması, fetüste geri dönüşü olmayan sorunlara yol açabilir ve ileri yaşlarda karşılaşılan bazı işlev bozuklukları düzeltilemez. Bu nedenle, fetüsün korunması birinci önceliğimiz olmalıdır.

ENDOKRİN SİSTEMİ BOZUKLUĞUYLA İLİŞKİLENDİRİLMİŞ HASTALIKLAR

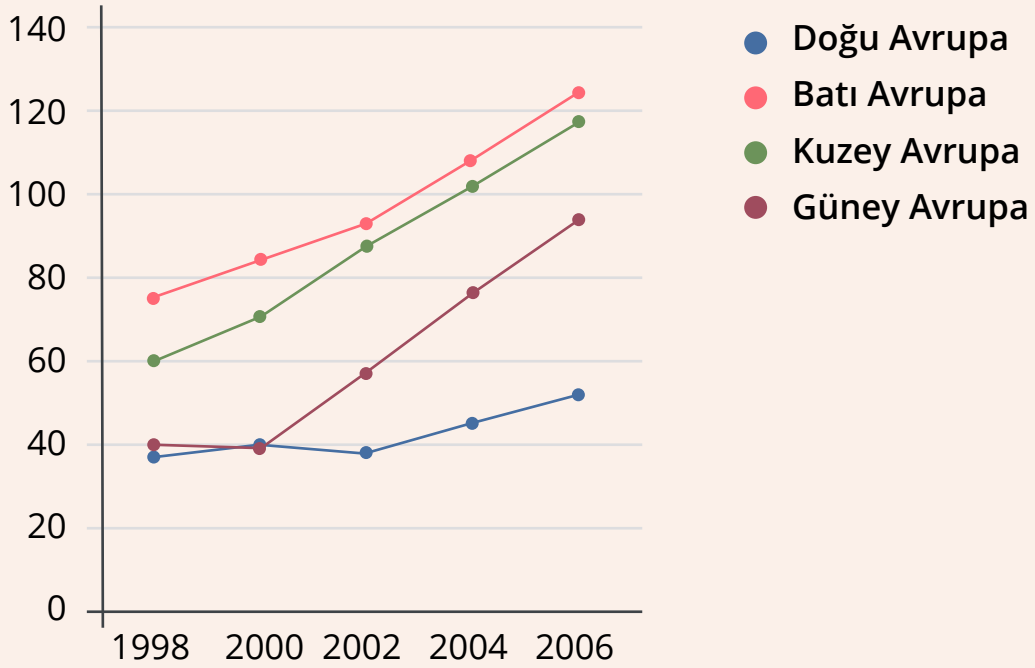
GENEL ZARARLI ETKİLER	ÖZEL ETKİLER
Erkek Üreme Sağlığı	Sperm sayısı ve kalitesinin düşmesi
	İnmemiş testis (kriptorşidi)
	Hipospadyas (peniste doğum kusuru)
	İyi Huylu Prostat Büyümesi
Erkek ve Kadın Üreme Sağlığı	Her iki cins için de cinsel iktidarsızlık
Kadın Üreme Sağlığı	Polikistik Over Sendromu
	Rahimde miyom
	Endometriozis
	Erken ergenlik
	Düşük doğurganlık
	Gebelik sorunları
	Menopozla ilişkili sorunlar
Hormon İlişkili Kanser	Kadın meme kanseri
	Erkek meme kanseri
	Prostat kanseri
	Testis kanseri
	Tiroid kanseri
	Yumurtalık (over) kanseri
	Rahim kanseri
	Yumurtalık (Fallop) tüpü kanseri
	Karaciğer kanseri (steroid kaynaklı)

Metabolizma Bozuklukları	Obezite
	Diyabet
	Metabolik Sendrom
Sinir Sistemi Gelişim	Hipotiroksinemi
	Otizm
	Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
	Sinir sistemi gelişim kusuru
	Kortizol ekseninde gelişim kusuru
	Zihin sağlığı
	Nörodejeneratif Hastalık / Periferik nöropati
	Stres tepkisi bozukluğu
İmmün (Bağışıklık), Otoimmün ve Enflamatuvar Hastalıklar	Haşimato
	Bağışıklık sistemi fonksiyon bozukluğu
	Otoimmün hastalıklar
	Kronik enflamasyon
	Bağışıklık sistemi baskılanması
	Astım
	Alerjiler
Retinoid Hedef Malformasyonlar	Yüz ve kafatası anormallikleri / yarı damak
Diğer	Kalp ve damar hastalıkları
	Solunum sistemi hastalıkları
	Kemik erimesi (osteoporoz)
	Hipertansiyon (yüksek tansiyon hastalığı)
	Çarpıntı (taşikardi)

Kadınlarda meme, erkeklerde prostat gibi hormonlarla ilişkili kanser türleri de endişe verici. Bu kanser türleri, nüfusun yaşlanmasıyla açıklanamayacak kadar büyük bir hızla artıyor. Sentetik hormonlar nedeniyle yaşanan çevre kirliliği de bu kanser türlerinde artışa yol açıyor.

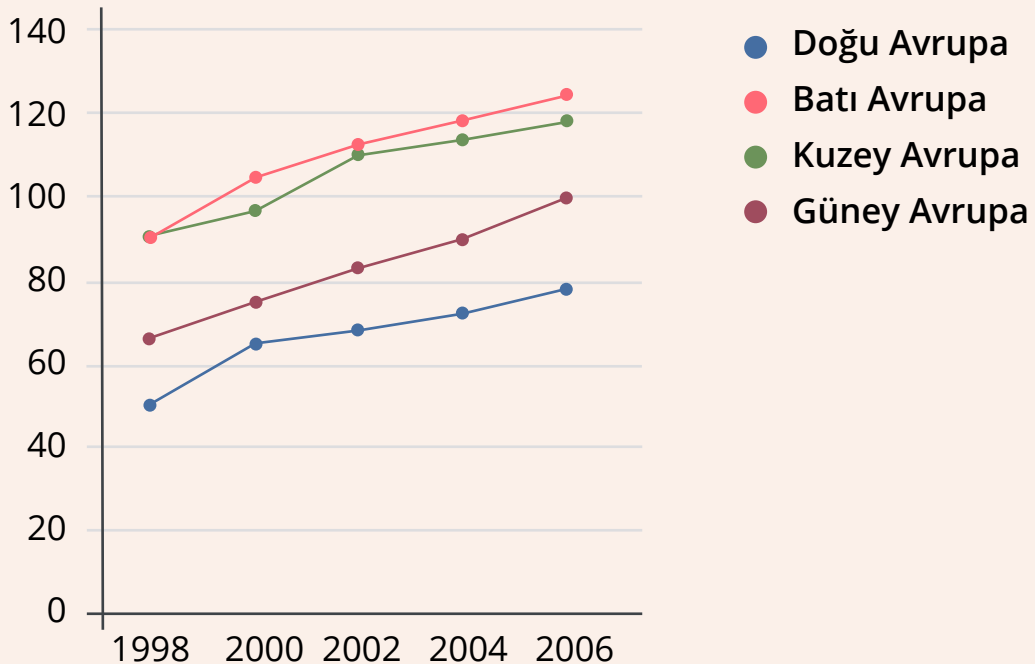
PROSTAT KANSERİ VAKALARI

(Yaşa göre standartlaştırılmış; 100.000'de 1 vaka)



MEME KANSERİ VAKALARI

(Yaşa göre standartlaştırılmış; 100.000'de 1 vaka)



ENDOKRİN SİSTEMİ BOZUCU KİMYASALLARDAN KAÇINMANIZ İÇİN TAVSİYELER

Hangi gıda ürünleri EBP içerir?

Avrupa'daki süpermarketlerde satılan meyve ve sebzelerde hâlâ EBP'ler tespit ediliyor. AB vatandaşlarının oy verdiği politikacılar, 2009 yılında halkın bu EBP'lere maruz kalmasını engelleme kararı vermişti. Bunun da geçerli bir sebebi vardı; sağlığını korumak!

AB Komisyonu da dâhil olmak üzere birçok AB ülkesi, bu kurallar uygulama aşamasına gelindiğinde şirketlerin kâr etmesini daha çok önemseydiği için, **AB'den ithal edilen gıdalarda hâlâ EBP'ler bulunuyor.** Bu demek oluyor ki, şimdilik sağlığını kendiniz korumalısınız.

AB'ye üye ülkelerdeki süpermarketlerden ve gıda ürünleri satan diğer dükkânlardan alınan numunelere dayalı izleme verilerini inceleyerek (Parma'daki Avrupa Gıda ve Güvenlik Otoritesi EFSA ile Avrupa Komisyonu Ortak Araştırma Merkezi JRC'nin analizlerinden edinilen veriler), hangi gıda maddelerinde daha çok EBP bulunduğunu öğrenebilirsiniz.

Bu doğrultuda, kesinlikle kaçınılması gereken gıdaları içeren bir **"kırmızı liste"** ile birlikte, pestisit uygulanan endüstriyel tarım sisteminden gelse bile en azından yetişkinler için güvenli gıdaları kapsayan bir **"yeşil liste"** ve orta derecede dikkat edilmesi gereken bir **"sarı liste"** hazırladık.

Elimizdeki en yeni veriler 2017 yılına ait olsa da (EFSA), tehlikeler hakkında iyi bir fikir verdiğini düşünüyoruz.



MEYVE & SEBZELER İÇİN KIRMIZI LİSTE

%40-70'inde EBP tespit edilen ürünler, en kirli ürünlerin ithal edildiği ülkeler ve en çeşitli miktarda EBP "kokteyli" içerenler

Ürün	Analiz edilen EBP'lerin ortalama yüzdesi	En yüksek EBP yüzdesi içeren ürünlerin ithal edildiği bazı menşe ülkeler	Tek bir üründe tespit edilen en yüksek sayıda EBP
Kuzu marulu (<i>Valerianella locusta</i>)	%67	Belçika %94 Almanya %77	6
Körpe yapraklı yeşillikler	%66	İspanya %69 İtalya %62	3
Maydanoz kökü	%60	Polonya %46	6
Kuş üzümü / Frenk üzümü	%56	Almanya %90	7
Kiraz / Vişne	%50	Şili %100 Fransa %93	7
Armut	%49	Belçika %92 Portekiz %84	7
Kale	%45	İspanya %74	3
Şeftali	%42	Şili %94 Güney Afrika %73	9
Çilek	%41	Belçika %95 Yunanistan %85 Hollanda %80	5
Kayısı	%40	Yunanistan %66 Fransa %63	7

MEYVE & SEBZELER İÇİN SARI LİSTE

%10-40'ında EBP tespit edilen ürünler

Ürün	Analiz edilen EBP'lerin ortalama yüzdesi	En yüksek EBP yüzdesi içeren ürünlerin ithal edildiği bazı menşe ülkeler	Tek bir üründe tespit edilen en yüksek sayıda EBP
Böğürtlen	%37	Almanya %86	4
Sofralık üzüm	%34	Şili %88, Peru %86	8
Havuç	%32	Portekiz %52, Belçika %45	6
Maydanoz	%30	Portekiz, İspanya %64	8
Elma	%28	Brezilya, %100 Birleşik Krallık %88	8
Marul	%27	Fransa %93, Hollanda %54	10
Yaban mersini	%25	İspanya %38	1
Erik	%24	Polonya %53, Şili %43	7
Kereviz	%23	İspanya %65	5
Turp	%19	Hollanda %42	3
Ahududu	%17		
Ispanak	%17	Hollanda %32, Portekiz %32	5
Domates	%16	Dominik Cum. %85 Portekiz %78	8
Portakal	%14	Arjantin %100, Fas %90 Güney Afrika %86	8
Kivi	%14	Portekiz %27	5
Taze fasulye	%14	Portekiz %58 Birleşik Krallık %46	4
Tatlı biber	%12	Fas %38, İspanya %35	5
Muz	%12	Panama %100 Kosta Rika %90 Surinam %80	4

SEBZE & MEYVE İÇİN YEŞİL LİSTE

%10'dan azında EBP tespit edilen ürünler

Ürün	Analiz edilen EBP'lerin ortalama yüzdesi	En yüksek EBP yüzdesi içeren ürünlerin ithal edildiği bazı menşe ülkeler	Tek bir üründe tespit edilen en yüksek sayıda EBP
Göbek lahana	%9	Avusturya %26 Çekya %26	4
Brokoli	%9	İspanya %15	4
Sarımsak	%8	Fransa %24	2
Pirinç	%7	Portekiz %85 Birleşik Krallık %72	4
Patlıcan	%7	İtalya %20	5
Turunç	%7	Fas %98 Peru %96 Güney Afrika %88	7
Salatalık (Hıyar)	%7	Portekiz %53 Yunanistan %51	6
Karnabahar	%6	Portekiz %60	5
Kabak	%6	İspanya %29	5
Mango	%5	Peru 69%	4
Soğan	%5	Peru 70%, Portekiz %44	4
Karpuz	%3	-	1
Ananas	%3	Gana %55 Kosta Rika %35	1
Mısır	%1	Fransa %12	2
Tahıllar	%0	-	
Zeytin	%0	-	
Patates	%0	Portekiz %64	2
Avokado	%0	-	

AVRUPA'DA EN SIK KARŞILAŞILAN EBP'LER

BOSCALID

- Tiroid bezine zarar verir: Tiroid histopatolojisini değiştirir: Foliküler hücrede hipertrofi ve hiperplazi, tiroid ağırlığında artış.
- Tiroid hormonlarını değiştirir: T3 ve T4 seviyelerinde düşüş, düşük TSH düzeyi.
- Yeni doğan bebeklerde malformasyon (kusur), fetüs gelişiminde bozukluk: Göğüs bölgesinde (thoracic centrum) yetersiz kemikleşme (ossifikasyon), düşük.

DITHIOCARBAMAT'LAR (MANCOZEB, VB)

- Tiroid bezine zarar verir, foliküler hiperplazi, kolloid solgunluk ve kolloid birikimi, Hipertiroid, T3 ve T4 seviyelerinde düşüş, yüksek TSH düzeyi.
- Tiroid tümörleri, tiroid foliküler hücre tümörü, adenom, nodüler hiperplazi ve hipertrofi/hiperplazi.
- Üreme sistemine ve fetüs gelişimine zarar verir, fetüs ölümüne yol açar.
- Yumurtalık ve testislerde histopatolojik değişimler.
- Androjen reseptörlerini bağlar.

TEBUCONAZOLE

- Üreme sorunları, fetüs gelişim sorunları (iskelet yapısı ve/veya harici şekil bozuklukları), fetüs ağırlığında azalma, implant sonrası kayıplar, doku erimesi.
- Böbrek hasarı, adrenal histopatoloji.
- Yeni doğan bebeklerde sorunlar; anogenital mesafe artışı, erkeklerde göğüs ucu sayısında artış, vajinal açıklığın oluşumunda gecikme.
- Cinsel organlar; seminal vezikül histopatoloji artışı, seminal vezikül ağırlıkta azalma, testis histopatolojisinde artış, testis ağırlığında azalma.
- Hormonal değişimler; erkek fetüs testisinde testosteron azalması, annenin steroid hormon seviyelerinde değişim.

IPRODION

- Birçok üreme sorunu; yumurtalık histopatoloji bulguları – yumurtalık ağırlığında azalma; prostat histopatoloji bulguları – prostat ağırlığında azalma; seminal vezikül histopatoloji bulguları – seminal vezikül ağırlığında azalma; testis histopatoloji bulguları – testis ağırlığında azalma, tiroid ağırlığında artış; rahim histopatoloji bulguları – rahim ağırlığında azalma; üreme istekliliği döneminin gecikmesi, vajinal açıklığın oluşumunda gecikme.
- Hormonal değişimler, östradiyol (estradiol) seviyelerinde artış, LH ve testosteron salgılama düzeninde değişimler, testosteron seviyelerinde düşüş.

2,4-D

- Hormon salgı bezleri üzerinde olumsuz etkiler; tiroid ağırlığında relatif yükselme, prepüsyal ayrışmanın gecikmesi ve LABC ile prostat ağırlığında azalma, testis ağırlığında azalma, yardımcı cinsel bezlerin ağırlığında azalma, testislerdeki histopatolojik değişimlerde azalma.
- Hormon düzeylerinde değişim, testosteron seviyelerinde azalma, T4 ve/veya T3 serum düzeylerinde azalma, serumdaki tiroksin bağlanma noktalarında rekabetin zayıflaması, LH ve FSH düzeylerinde azalma.
- Yeni doğan bebeklerde değişim, doğum sonrası ve emzirme döneminde hayatta kalma oranında düşüş, laktasyon indeksi ve bebek ağırlığında azalma.

EBP'LERE MARUZ KALMAKTAN NASIL KAÇINABİLİRSİNİZ?



EBP'lere maruz kalmamak için yapabileceğiniz en iyi şey, organik sertifikalı gıdalar, agroekolojik yöntemlerle yetiştiğinden emin olduğunuz gıdalar ya da bahçenizde yetiştirdiğiniz ürünleri tüketmektir.



Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamak her zaman iyi bir fikir olsa da bu işlem gıdalarındaki pestisitleri azaltmaz.



Narenciye (citrus) gibi ürünlerin kabuğunu soymak, kabuklardaki pestisitlerden kurtulmanızı sağlasa da meyve/sebzenin içindeki pestisitlere karşı bir fayda sağlamaz.



Eğer organik ürünlere erişemiyorsanız, **kırmızı listedeki** ürünlerden kesinlikle kaçınmalı ve bunlar yerine **yeşil listedeki** ürünleri tercih etmelisiniz. **Sarı listedeki** ürünler yerine de mümkünse yeşil listedekileri tercih edin.



Kimyasal kalıntı limitlerinde ülkeden ülkeye büyük farklılıklar bulunuyor. Ürünlerin hangi ülkeden ithal edildiğini de göz önüne alın. Tabloları inceleyerek, bazı ülkelere gelen ürünlerden kaçınabilirsiniz.

HAMİLE KADINLAR VE BEBEKLER İÇİN ÖNERİLERİMİZ



Fetüslerin az miktarda EBK'ye bile maruz kalmaması gerekir. Fetüsler bir zar ile korunur ve evrim süreci bu zarı sentetik kimyasalların geçişini engellemek için tasarlamamıştır. Birçok kimyasal madde maalesef fetüse ulaşabilir. Anne karnındaki çocuk (ve dolayısıyla hamile kadınlar) için tam anlamıyla bir sıfır tolerans yaklaşımı benimsenmelidir.

ENDİŞE VERİCİ BAŞKA ÜRÜNLER DE VAR MI?

Maalesef, günlük hayatımızda yeri olan birçok ürün de Endokrin Sistemi Bozucu kimyasallar içeriyor. Üretici firmalar genelde bu tehlikeli kimyasallara pek aldırıyor, dolayısıyla kendimizi bunlardan korumamız gerekiyor.

Evimizde dikkat etmeniz gereken bazı temel ürünler şunlardır:



Beyazlatıcı iddiası olan birçok diş macunu, **triclosan** ve **propylparaben** adlı hormon bozucular içerir. Bu diş macunlarından uzak durmaya çalışın.



Kozmetik merhemler ve kremler, **propylparaben** ve **butylparaben** adlı hormon bozucular içerir. Dikkat edin.



Çocuk paltolarında, **PFOA** adı verilen hormon bozucu bulunabilir ve bunu öğrenmesi zordur. Satın aldığınız dükkâna ya da üreticisine sorun.



Kulaklıklar **phthalate (fitalat)** adlı hormon bozucu içerebilir. Üretici firmaya danışın.



Su şişelerinde **bisphenol A** ve **phthalate** adlı hormon bozucular bulunabilir. Bu plastik ürünlerden kaçınmak gerekir. Ayrıca, teneke içecek kutularında da **bisphenol A** olabilir.



Sakızlar, hormon bozucu etkileri olabilen katkı maddeleri içerebilir; tıpkı al-götür türü gıda ambalajlarında olduğu gibi.



Oyuncak ayılar, **nonylphenol ethoxylate** adlı hormon bozucu içerebilir.



Paraben içeren ıslak mendiller, anti-aging yüz kremleri ve benzeri birçok ürün daha bu listeye girebilir.

Tüm bu ürünlerin içeriklerini ve tehlikelerini öğrenmeye çalışmak **zor** olabilir, bunun farkındayız.

Üretici firmayla iletişime girebilir, dükkân sorumlularına sorabilirsiniz.

Ancak gelecek yanıtın hiçbir zaman emin olamayabilirsiniz. Bu nedenle organik ve/veya üretim aşamalarını bildiğiniz gıda, temizlik ve kozmetik ürünlerini kullanmanızı tavsiye ederiz.*

* Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği'nin notu.

