

Undgå uønsket kemi i mad og emballage

Vores mad kan indeholde problematiske kemiske stoffer, som bl.a. mistænkes for at forstyrre vores hormoner og gøre det sværere for os at få børn. De uønskede stoffer stammer bl.a. fra emballage og pesticider.

6 gode råd til at undgå uønsket kemi

1. Køb friske madvarer uden emballage

Friske madvarer uden emballage kan du købe i stedet for mad i emballage. Du kan også vælge frosne madvarer.

2. Vælg økologisk eller dansk frugt og grønt

Økologisk og dansk frugt og grønt indeholder færre pesticidrester end udenlandske og konventionelle. Vask altid frugt og grønt, inden du spiser det.

3. Brug glas- og papkonserves frem for dåser

Vælg glas eller papkartoner frem for dåser, hvor det er muligt. Glas skal så vidt muligt stå oprejst, så maden ikke kommer i kontakt med indersiden af låget.

4. Hold maden fra direkte kontakt med pap og papir

Vælg produkter, hvor maden ikke er i direkte kontakt med pap- eller papirsposer og æsker. Det gælder især for madvarer, som opbevares lang tid i emballagen, fx gryd, knækbrød eller pasta. Flyt dem gerne over i beholdere af glas.

5. Undgå fluorstoffer i pizzabakker, popcornposer og bagepapir

Bag selv dine kager på svanemærket bagepapir og pop dine popcorn på gammeldags vis, hvis du gerne vil undgå emballage med fluorstoffer.

Køber du pizza eller anden fastfood, der er pakket ind i pap eller papir, så tag den op af emballagen, når du spiser. Lad desuden være med gemme eventuelle rester natten over i selve emballagen.

6. Følg med i test på kemi.tænk.dk

Læs og lær mere på kemi.tænk.dk. Fødevareremballage er et af Forbrugerrådet Tænk Kemis fokusområder, og der kommer jævnligt nye test.

Gode forbrugerlinks:

På Forbrugerrådet Tænks hjemmeside kan du finde test af forskellige madvarer, gode råd til dig som forbruger og meget mere: Se:

<https://taenk.dk/test-og-forbrugerliv/mad-og-indkoeb>

Du kan også følge Forbrugerrådet Tænks arbejde om mad på Facebook. Søg efter siderne Madrevolutionen eller Tyg på det.

Forbrugerrådet **Tænk**