

Overzicht detoxen (ontgiften)

Dagelijkse blootstelling aan chemicaliën

Een vrouw wordt dagelijks aan zo'n [170 chemicaliën](#) blootgesteld, waarvan een deel schadelijk voor je gezondheid is. En mannen zijn waarschijnlijk niet veel beter af...

Zelfs pasgeboren baby's hebben al zo'n [200 chemische stoffen](#) in hun lichaam, die op latere leeftijd tot kanker en allerlei andere vervelende aandoeningen kunnen leiden.

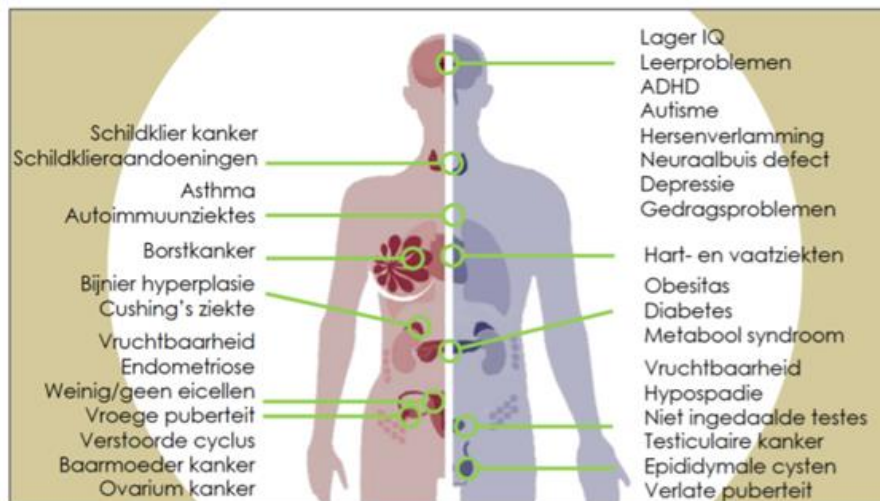
Dat is schrikken, hè?

De hoeveelheid (schadelijke) chemicaliën in onze leefomgeving is de laatste tientallen jaren explosief toegenomen en je blootstelling daaraan dus ook. Dagelijks word je aan een cocktail van verschillende chemische stoffen blootgesteld via onder andere voeding, plastic verpakkingen, pannen met anti-aanbaklaag, cosmetica, deo, parfums, luchtverfrissers, handzeep, douchegel, shampoo, bodylotion, zonnebrandcrème, haargel, haarlotion en andere (haar) verzorgingsproducten. En dat is zorgelijk.

[Al in 2013](#) luidden 89 vooraanstaande wetenschappers de noodklok in de Berlaymont verklaring. Zij waarschuwden toen al voor de schadelijke effecten van veel chemicaliën die tot op de dag van vandaag nog steeds gebruikt worden.

Welke effecten hebben deze chemicaliën?

Verschiede chemicaliën zijn in verband gebracht met het verstoren van je immuunsysteem en hormonale stelsel, twee communicatiesystemen die elkaar beïnvloeden. Volgens Majorie van Duursen - Hoogleraar Toxicologie aan de Vrije Universiteit - zijn er al [80 ziektes en aandoeningen](#) in verband gebracht met blootstelling aan hormoonverstorende stoffen (Endocrine disrupting chemicals, EDCs), waaronder auto-immuunziekten, schildklieraandoeningen, vruchtbaarheidsproblemen en verschillende soorten kanker. Verder vergroot een overbelasting aan gifstoffen ook de kans op overgevoeligheden voor voedingsmiddelen, geuren, juwelen en verzorgingsproducten.



Voorbeelden van ziektes en aandoeningen die in verband gebracht worden met blootstelling aan hormoonverstorende stoffen.

Bron: van Duursen, M. B. M. (2019). Hormonen op hol: (over) leven in een chemische wereld. Vrije Universiteit Amsterdam.

Het vervelende is dat hormoonverstorende stoffen ook invloed hebben op de volgende generaties. Een foetus kan namelijk in de baarmoeder al blootgesteld worden aan deze stoffen. Dit betekent dat de gezondheid van de volgende generaties al beïnvloed wordt door de blootstelling van zwangere vrouwen aan hormoonverstorende stoffen. Ook zijn er al aanwijzingen dat de [vruchtbaarheid van de volgende generaties](#) verminderd wordt door hormoonverstorende stoffen. De vruchtbaarheid van de volgende generaties (je kinderen én kleinkinderen) begint dus al bij jou. Laat dit even goed tot je doordringen...

Steeds meer onderzoeken vinden aanwijzingen voor de negatieve effecten van chemicaliën waaraan we dagelijks worden blootgesteld, maar het is vrijwel onmogelijk om de negatieve effecten hiervan onomstotelijk te bewijzen. En dat is een groot probleem, want daardoor blijven er allerlei chemicaliën in omloop die waarschijnlijk giftig voor ons zijn.

Waarom is de schadelijkheid moeilijk te bewijzen?

Majorie van Duursen doet onderzoek naar de effecten van chemicaliën. Volgens haar ontbreken op dit moment de juiste testen om negatieve gezondheidseffecten van chemicaliën in kaart te brengen. Daarnaast richt onderzoek zich vaak op slechts één stof en bepaalt daarvan de veilige dosis. Dit staat ver van de werkelijkheid, want in de praktijk worden we dagelijks niet aan één stof blootgesteld, maar aan een cocktail van verschillende chemicaliën. Daarom zou er onderzoek gedaan moeten worden naar het gezamenlijke effect van al die chemicaliën.

Volgens Marja Lamoree - hoogleraar verbonden aan de afdeling Environment & Health aan de Vrije Universiteit - is een ander probleem dat er [geen proefpersonen bestaan](#) die nog niet met de te onderzoeken chemicaliën in contact zijn gekomen, dus er is geen vergelijkingsmateriaal. Toch zijn er wel sterke aanwijzingen dat verschillende chemicaliën en zware metalen schadelijke effecten hebben.

Genoeg redenen dus om je blootstelling aan chemicaliën tot een minimum te beperken.

Hoe kun je jezelf beschermen tegen schadelijke chemicaliën?

Om de hoeveelheid gifstoffen in je lichaam te verminderen, is het allereerst belangrijk om je blootstelling eraan te minimaliseren. De volgende tips helpen hierbij:

- Stop met roken en voorkom meeroken.
- Vermijd plastic:
Plastic voedselverpakkingen zijn een grote bron van schadelijke chemicaliën. Daarom is het een goed idee om minder verpakt en bewerkt voedsel te eten. Ook in blik zit een plastic coating, dus beperk ook voedsel uit blik. Volgens een onderzoek van het Silent Spring Institute helpt dit bij het terugbrengen van gifstoffen in je lichaam. Stop ook met het verwarmen van voedsel in plastic bakjes in de magnetron en het drinken van thee en koffie uit plastic bekertjes, want hitte zorgt ervoor dat de schadelijke chemicaliën meer uit het plastic lekken en zo in je voeding en dranken terecht komt.
- Gebruik Eco huidverzorging:
Chemische stoffen in verzorgingsproducten kunnen via je huid in je lichaam komen. Wees dus kritisch over wat je op je huid smeert. Verzorgingsproducten met een ecolabel bevatten minder (of helemaal geen) schadelijke stoffen. Een aantal voorbeelden zijn: EU Ecolabel, Nordic Ecolabel, Cosmos en NaTrue. Natuurlijke verzorgingsproducten en cosmetica kun je gemakkelijk online bestellen. Bijvoorbeeld bij de webshop [Bio-Amable](#).
- Regelmatig stofzuigen & huis luchten:
Huisstof bevat schadelijke chemicaliën die onder andere uit meubels en elektronische apparatuur (zoals Tv, radio, laptop) lekken. Dat komt doordat elektronische apparatuur en meubels langzaam slijten. Zo komen kleine chemische deeltjes in je huisstof en die adem je in. Dit voorkom je door de regelmatig stof te zuigen en door je huis te luchten (dus ramen/deuren open). Of gebruik een HEPA luchtfilter.
- Was je handen (met natuurlijke zeep):
Door je handen te wassen met een natuurlijke handzeep kun je schadelijke stoffen deels kwijtraken. Volgens een studie van de Columbia University kun je zo de blootstelling aan schadelijke vlamvertragers met de helft terug te brengen. Als je je handen niet wast voor het eten, en vervolgens je eten aanraakt, dan kun je schadelijke chemicaliën via je voeding binnenkrijgen. Door je handen te wassen voorkom je dit.
- Gebruik producten met EU ecolabel of Nordic ecolabel:
Schoonmaakproducten, wasmiddelen en luchtverfrissers kunnen schadelijke stoffen bevatten die je via je huid of inademing binnenkrijgt. Maar op het etiket kun je vaak niet terugvinden welke stoffen er in het product zitten. Wil je zeker zijn dat jouw producten geen/weinig giftige chemicaliën bevat? Gebruik dan producten met een EU ecolabel of een Nordic ecolabel.
- Handig overzicht met te vermijden ingrediënten:
Stichting Tegengif heeft een [handig overzicht](#) met chemicaliën in cosmetica en verzorgingsproducten die maar je beter kunt vermijden.



- Ook handig om te weten: De Amerikaanse Environmental Working Group heeft een [uitgebreide database](#) waar je kunt vinden welke ingrediënten in cosmetica en verzorgingsproducten zitten en welke gezondheidsrisico's daaraan kleven. En op de website www.tegengif.nl vind je de nieuwste weetjes over gifstoffen.
- Voeding:
 - Vermijd alcohol.
 - Drink voldoende water: een deel van de toxines/afvalstoffen wordt via de urine uitgescheiden.
 - Eet waar mogelijk biologisch, want zo vermijd je giftige bestrijdingsmiddelen. De Environmental Working Group heeft een handige lijst samengesteld met de meest vervuilde (Dirty dozen) en meest schone (Clean Fifteen) voedingsmiddelen. Zie <https://www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php> of [zoek in Google: Dirty Dozen Clean Fifteen EWG](#). Probeer op zijn minst de Dirty Dozen biologisch te kopen.
 - Eet geen haai en zwaardvis, want die bevatten veel zware metalen.
 - Vermijd voedsel en dranken uit plastic en blik. Kies voor olijfolie in een glazen fles, groenten en fruit die niet met plastic verpakt zijn en drink koffie en thee uit een glas of een mok.
 - Verwarm voedsel niet in plastic, maar in glazen bakjes of flesjes.
 - Bewaar eten en drinken in glazen bakken, flessen en bekertjes. Wees je ervan bewust dat BPA-vrije plastic artikelen vaak andere bisfenolen (BPF, BPS) of schadelijke stoffen bevatten.
 - Gebruik pannen zonder anti-aanbaklaag, zoals gietijzeren- of roestvrijstalen pannen.
 - Voorzie je lever van alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de ontgiftiging. Varieer zoveel mogelijk met de voedingsmiddelen die in de tabellen hieronder staan. Let op: vermijd voedingsmiddelen waarvoor je overgevoelig bent. Voedselovergevoeligheden kun je achterhalen met een eliminatie-provocatie dieet. De voedingsmiddelen die in het rood staan worden vermeden tijdens de eliminatiefase van het AIP dieet. Voedingsmiddelen zoals peulvruchten, noten, granen, wei-proteïnevoeder etc. kun je prima consumeren als je er niet overgevoelig voor bent. Eet liever een klein beetje van veel verschillende voedingsmiddelen, dan dagelijks grote hoeveelheden van een select groepje voedingsmiddelen.

Benodigde vitamines voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Carotenen (vitamine A)	Alle rode, oranje, gele en groene plantaardige voedingsmiddelen
Vitamine B2	Sojabonen , spinazie, tempeh , cremini-paddenstoelen, asperges, amandelen , eieren , lever, kalkoen, schol, makreel, Hollandse Garnalen
Vitamine B3	Tonijn, kip, kalkoen, zalm, lamsvlees, rundvlees, lever, sardines, zilvervliesrijst
Vitamine B6	Tonijn, kalkoen, rundvlees, lever, kip, zalm, zoete aardappel, aardappel , zonnebloempitten , spinazie, banaan
Foliumzuur	Linzen , pintobonen , kikkererwten , zwarte bonen , marinebonen , raapstelen, broccoli, bloemkool, spruitjes, groene bladgroenten (o.a. postelein, spinazie, snijbiet), lever
Vitamine B12	Vis, schaal- en schelpdieren, vlees, gevogelte, lever, eieren
Vitamine C	Paprika , papaja, citrusvruchten, broccoli, spruitjes, aardbeien, kiwi (rauw bevatten ze allemaal meer vitamine C)
Vitamine E	Zonnebloempitten , amandelen , spinazie, snijbiet, avocado's, raapstelen, asperges, mosterdblاد

Benodigde mineralen en spoorelementen voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Selenium	Paranoten , tonijn, sardines, zalm, kalkoen, kabeljauw, kip, lamsvlees, rundvlees, lever en nier
Koper	Sesamzaad , cashewnoten , sojabonen , paddenstoelen (shiitake), zonnebloempitten , tempeh , kikkererwten , linzen , walnoten , limabonen
Zink	Oesters, rundvlees, lamsvlees, hert, lever, glutenvrije haver , hennepzaad , sesamzaad , pompoenpitten , lijnzaad , linzen , kikkererwten , cashewnoten
Mangaan	Kruidnagel , glutenvrije haver , zilvervliesrijst , kikkererwten , spinazie, ananas, pompoenpitten , tempeh , sojabonen

Benodigde aminozuren (eiwitten) voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Glutathion	Asperges, komkommer, avocado, broccoli, spinazie, knoflook, kurkuma, wei-proteïnepoeder , voedingsmiddelen met veel vitamine C (zie verderop) en selenium (zie verderop)
BCAA's	Kip, vis, vlees, eieren, wei-proteïnepoeder
Glycine	Rundvlees, kip, lamsvlees, bottenbouillon, collageenpoeder, gelatine
Taurine	Vis, vlees
Glutamine	Rundvlees, kip, vis, eieren , kool, bieten, bonen , spinazie, peterselie
N-acetylcysteïne	De meeste eiwitrijke voedingsmiddelen (o.a. kip), knoflook, kruisbloemige groenten
Cysteïne	Rundvlees, lamsvlees, kip, vis
Methionine	Eieren, sesamzaad, paranoten, soja-eiwit , kip, tonijn, rundvlees, kikkererwten, amandelen, pintobonen, linzen, zilvervliesrijst

Benodigde vetten voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Fosfolipiden	Soja, zonnebloempitten, eieren , (orgaan)vlees, vette vis, zeevruchten, krillolie
Omega 3-vetzuren EPA en DHA	Vis, schaal- en schelpdieren, visolie, krillolie, algenolie Plantaardige omega 3 die je lichaam in geringe mate kan omzetten in EPA en DHA: Walnoten, lijnzaad, chiazaad , groene bladgroenten

Overige benodigde voedingsstoffen voor ontgiftig	Voedingsbronnen
Co-enzym Q10	Vlees, hart, gevogelte, vis
Thiolen	Bieslook, daikon radijs, knoflook, prei, uien, bosui, sjalotten
Flavonoïden	Vrijwel alle plantaardige voedingsmiddelen, waaronder appels, abrikozen, bosbessen, peren, frambozen, aardbeien, zwarte bonen , kool, uien, peterselie, pintobonen, tomaten
Silymarine	Mariadistel (kruid), artisjok
Pycnogenol	Kleine hoeveelheden zitten in de schillen van druiven, bosbessen, kersen, pruimen

Tip: onderstreep in bovenstaande tabellen welke voedingsmiddelen je wekelijks eet. Dit geeft snel inzicht in welke voedingsstoffen je mogelijk te weinig binnenkrijgt.

- Overige tips:
 - Was voor het eten je handen met warm water en natuurlijke handzeep.
 - Regelmatig stofzuigen, dweilen, afstoffen en je ramen openzetten om huisstof te verwijderen. Dit is extra belangrijk als je kleine kinderen hebt, die regelmatig op de grond spelen en zo veel met huisstof in aanraking komen.
 - Zet de afzuigkap aan tijdens het koken en als je de airfryer gebruikt. Bij deze activiteiten komen namelijk grote hoeveelheden fijnstof vrij, die je via je ademhalingswegen binnenkrijgt als je het niet via de afzuigkap afvoert. Heb je geen afzuigkap? Zet dan ramen en/of deuren open.
 - Draag geen schoenen in huis, want via je schoenen neem je giftige stoffen mee naar binnen.
 - Stook je openhaard minder vaak of niet, want de rook bevat toxines.
 - Zorg voor voldoende beweging: dit stimuleert de bloed- en lymfecirculatie, waardoor de afvoer en uitscheiding van afvalstoffen en gifstoffen worden bevorderd. Ook zorgt het voor een gezonde darmwerking, waardoor de eliminatie van afvalstoffen en gifstoffen via de ontlasting wordt verbeterd. Verder scheid je ook via je zweet afvalstoffen en gifstoffen uit. Bovendien stimuleert beweging de aanmaak van antioxidanten (o.a. glutathion) en ontgiftingsenzymen.
 - Zorg voor voldoende slaap van goede kwaliteit: tijdens een goede nachtrust worden afvalstoffen en toxines uit je hersenen afgevoerd.
 - Massages kunnen de lymfecirculatie verbeteren en daarmee ook de afvoer van gifstoffen.
 - Zorg voor een gezond darmslijmvlies en herstel een lekkende darm, zodat er minder gifstoffen via je darmslijmvlies in je bloed terecht komen. Zie: www.revolutionairgezond.nl/auto-immuun-protocol/lekkende-darm-leaky-gut-symptomen-testen-oorzaken-herstel/
 - Bevorder de ontgifting door je regelmatig bloot te stellen aan verschillende kortdurende, natuurlijke stressoren, zoals koud douchen/baden, sauna, infrarood en sporten.

Bronnen ter verdieping

- <https://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/help-hormoonverstorende-stoffen-de-wereld-uit.htm>
- <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/03/04/overal-zitten-hormoonverstorende-stoffen-a3907854>
- <https://www.foodlog.nl/artikel/van-de-ene-hormoonverstoorder-naar-de-andere-de-eu-investeert-in-een-oploss/>
- <https://www.scientias.nl/hormoonverstoorders-wat-veroorzaken-ze-nou-echt/>
- <https://www.trouw.nl/duurzaamheid-natuur/een-gezonde-levensstijl-voorkomt-niet-per-se-dat-je-giftige-stoffen-binnenkrijgt~bfc9d1ad/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/03/04/overal-zitten-hormoonverstorende-stoffen-a3907854>
- Prof. Majorie van Duursen (2019). Hormonen op hol: (over) leven in een chemische wereld. https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/85683062/Oratie_Duursen_M.B.M._van_Majorie_.pdf
- Stichting Tegengif: <https://www.tegengif.nl/>