



© DS fotomontage

+ Zwanger? Smeer niet te veel op je gezicht, en weg met de plastic drinkfles

Van cosmetica tot plastic drinkbussen: ze bevatten hormoonverstoorders, die in hoge dosissen risico's inhouden voor de gezondheid. Een studie met zwangere vrouwen in Leuven hoopt aan te tonen dat het een verschil maakt als je ze schrapt uit je dagelijkse routine.

Veerle Beel

29 maart 2026 om 22:59

[▶ Luisteren](#)

[🔗 Delen](#)

Ben je zwanger en heb je net nieuwe kleren gekocht? Let erop dat je ze wast voor je ze aantrekt. Dat is vooral belangrijk wanneer het om synthetische stoffen gaat, en zeker als

die ook nog eens in plastic verpakt waren. En heeft de kinderkamer nog een laag verf nodig? Laat dat maar aan iemand anders over, tenzij je voor echte natuurverf gaat, zonder chemische toevoegingen. Het zijn aanbevelingen van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven, die je ook op zijn website terugvindt.

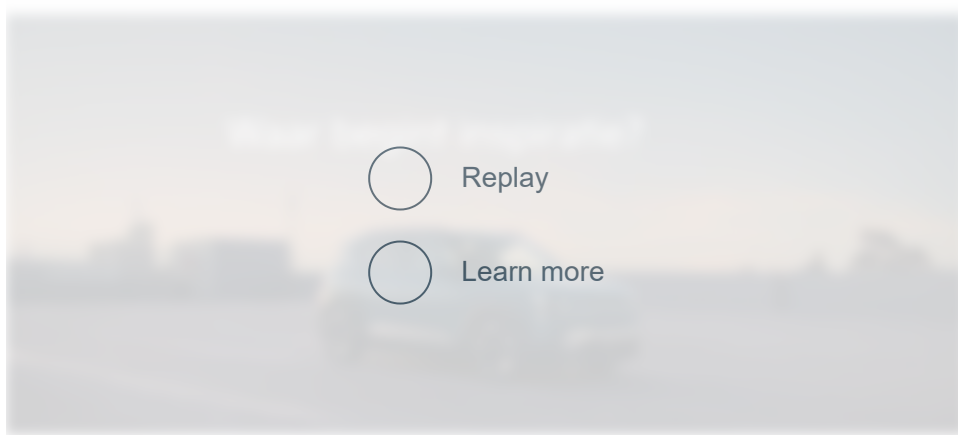
LEES OOK

Toxische stoffen in kinderkleren: “Hoog tijd voor een label op textiel, net zoals bij voeding”



Aan de KU Leuven is nu een grote studie gestart naar de invloed van hormoonverstoorders, die je in verf, plastic en veel dagelijkse producten aantreft, op zwangere vrouwen en hun kind. Ze wordt uitgevoerd door de onderzoeksgroep Realife, die onderzoek doet naar reproductie en levensstijl. “Zwangerschap is een goede periode om aanstaande moeders en vaders te motiveren om gezonde keuzes te maken”, zegt Roland Devlieger, professor in de verloskunde aan de KU Leuven. “Mensen zijn dan meer dan ooit gemotiveerd om te stoppen met roken, of geen alcohol meer te drinken. Met deze studie gaan we nog een stap verder.”

ADVERTISING



Hormoonverstoorders zijn chemische stoffen zoals benzenen, ftalaten, parabenen en PFAS. Ze bootsen de eigen hormonen na, en blokkeren of veranderen die. Ze zitten in allerlei dagelijkse producten: in veel cosmetica, in veel zonnecrème, in plastic waarin kledij en voedsel wordt verpakt, in de antiaanbaklaag van pannen of plastic potlepels ... Ook zitten ze in het water en in de lucht: door de uitstoot van rijdend verkeer, of pesticiden als DDT, een stof die verboden is in de landbouw, maar waar nog altijd sporen van terug te vinden zijn.

Invloed op groei en slaap

Die chemische producten werken vooral in op de hypothalamus- en hypofyse-as in onze hersenen, die het commandocentrum vormt voor allerlei biologische processen in het lichaam, zoals groei, metabolisme, slaap-waakcyclus, stemming enzovoort.

“Geen paniek,” zegt Devlieger, “het is niet zo dat als je dagelijks een crème op je gezicht aanbrengt tijdens je zwangerschap, je kind een afwijking zal hebben. Zo werkt het niet. We willen niemand een schuldgevoel aanpraten. Maar als je op veel verschillende manieren wordt blootgesteld aan hormoonverstoorders, verhoogt de kans dat je hormoonhuishouding uit balans raakt. Daardoor kan het zijn dat de foetus minder goed groeit of door epigenetische veranderingen later een hoger risico loopt op aandoeningen als obesitas en diabetes.”

“Ons doel met deze studie is om tips te geven om de stoffen te vermijden, en aan te tonen dat je daardoor minder van die producten in de navelstreng en de urine van moeder en baby zal aantreffen. Natuurlijk zijn er zaken die je niet kunt veranderen, zoals het drukke verkeer in je buurt of de landbouw in je omgeving, maar je kunt wel kiezen voor andere producten, of bepaalde producten tijdelijk niet gebruiken.”

Het gaat om een gerandomiseerde studie, waarbij de helft van de deelnemers uitgenodigd wordt om deel te nemen aan vier workshops. Die vinden plaats tijdens de zwangerschap en in de eerste maanden na de geboorte. Ze zoomen in op hormoonverstoorders in voedingsverpakkingen, de binnenhuisomgeving, cosmetica en babyvoeding. Resultaten worden pas eind dit jaar verwacht.

Geen plastic in vaatwasser

Een greep uit de tips: gebruik geen plastic papflesjes voor je baby, maar glazen flessen, die je ook kan opwarmen. Plastic heeft de neiging zijn hormoonverstorende stoffen te lossen bij opwarming, dus dat moet vermeden worden. Zet dus geen plastic in de microgolfoven, en evenmin in je afwasmachine. Koop groenten en fruit liefst los of in bulk, en bewaar ze

in glazen of metalen kommen – zeker niet in plastic dat al wat afgesleten is. Gebruik geen pannen met een antiaanbaklaag en roer liefst met houten lepels.

Voor cosmetica: kijk of er een EU-ecolabel op staat, zodat ze geen schadelijke chemische stoffen bevatten. Idem met zonnecrème: kies de crèmes die met mineralen zijn gemaakt. “We willen niemand op kosten jagen”, zegt Cedric Moulin, biomedicus en doctoraatsstudent. Samen met Leonie Miserez, vroedvrouw en ook doctoraatsstudent, geeft hij de workshops. “Soms is het gewoon kwestie van een ander product te kiezen, waar je snel weer aan gewend raakt.”

Er zijn ook tips bij die niets kosten, zoals: je huis tweemaal per dag gedurende tien minuten luchten, geen luchtverfrissers in huis halen en je schoenen uitdoen als je binnenkomt, zodat je geen schadelijke stoffen binnenbrengt. Moulin heeft een zoon van vijftien maanden en zegt dat hij bewust glazen flesjes heeft gekocht. “Ik heb ook geleerd om plastic met de hand af te wassen. En onlangs zagen we metalen bewaarpotten in de aanbieding, en hebben we die gekocht. Iedereen moet voor zichzelf zien wat haalbaar is.”

Meer info: hormoonverstoorders.be en gezondzwangerworden.be

LEES OOK

Mannen die kinderen willen, moeten insecticiden mijden



Binnenland

Zwangerschap

Hormoonverstoorders

KU Leuven

Wetenschappelijk onderzoek

[Fout gezien? Meld het ons hier](#)

