

Juhis tarbijatele: kuidas vältida toidus hormoontasakaalu rikkuvaid pestitsiidide

Tavapõllumajandusest pärit toidus leidub endiselt rohkesti hormoontasakaalu rikkuvaid kemikaale (*endocrine disrupting pesticides* ehk EDP). Nende kasutamine keelati Euroopa Liidus juba 12 aastat tagasi. Ent põllumuldades on jäägid endiselt. Avaldame *European Pesticide Action Week* raames koostatud [inglisekeelse tarbijajuhise](#) (link siia ?). Vaata lk 12-14 toodud infot, millistes aiasaadustes on rohkem ja millistes vähem EDPsid. Samas tabelites on ka info, millistest riikidest pärit viljadest on leitud kõige rohkem EDP-sid.

European Pesticide Action Week'i lühisoovitused EDPde vältimiseks on:

- Osad aiasaadused nagu kartulid, teraviljad, oliivid, avokaadod ei sisalda enamasti eriti EDP-de jääke.
- Täielikult tuleks vältida "punases" nimekirjas olevaid saadusi nagu näiteks: kirsid, maasikad, virsikud, pirnid jt.
- Keskmise ohtlikkusega nimekirja kuuluvad: viinamarjad, õunad, mustikad, apelsinid, banaanid jt.

Mitmed tooted nagu kirsid ja pirnid sisaldasid analüüsides kuni 7 EDP-d korraga, virsikuid 9 EDP-d korraga. Sellised pestitsiidide „kokteilid“ võivad märkimisväärselt suurendada terviseriske. Kõige paremini saab EDP-sid vältida, kui süüa üksnes mahetoitu. Eriti raseduse ajal on mahetoit ainus ohutu võimalus.

Hormonaaltasakaalu rikuvad kemikaalid on kemikaalid, mida keha ei suuda eristada looduslikest ehk kehaomastest hormoonidest. Ja seetõttu need segavad organismi toimimist. Katsetes on leitud, et kuitahes väike kogus EDP-sid ei ole kehale päris ohutu. EDP-d on andnud panuse sellesse, rinna- ja eesnäärmevähkide esinemine on märgatavalt kasvanud. Ka soodustavad need loodetel ajukahjustusi, mis avalduvad hiljem vähenenud liikumissoovi või väiksema IQ-na.

<http://www.pesticideactionweek.org/>