

## Ftaláty a jejich vliv na zdraví



Také se vám nelíbí představa, že stále ještě existují v průmyslové výrobě chemické látky, které poškozují lidské zdraví? Máte doma malé dítě a při čtení nadpisů v novinách typu: dětský bryndák uvolňoval nebezpečné ftaláty nebo ftaláty vyvolávají u dětí poruchy chování, se chytáte za hlavu? Při výběru PVC výrobků buďte raději opatrní a kupujte jen to, co má na obalu uvedenou informaci: bez ftalátu!

### Co jsou to ftaláty

Ftaláty (estery kyseliny ftalátové) patří do skupiny 40 chemických látek. Nejčastěji se používají jako změkčovadla při výrobě PVC, kde představují 30-51% hmotnostní podíl. Ftaláty ale můžete nalézt i v jiných v domácnosti běžně užívaných výrobcích. Tyto estery kyseliny ftalátové nejsou chemicky pevně vázané, a proto se mohou postupně uvolňovat, kontaminovat ovzduší, vodu, půdu a ohrozit tak nejen člověka na zdraví.

### Kde všude se mohou ftaláty nacházet

- PVC výrobky (hračky, holinky, pláštěnky, plastové ubrusy, plastové nádobí, erotické pomůcky, PVC linoleum apod.)
- Zdravotnické výrobky
- Kosmetické výrobky
- Čistící přípravky
- Podlahové krytiny
- Stavební materiály
- Barvy
- Adheziva
- Insekticidy
- Tučné potraviny (např. olej, mléko, sýry, maso a ryby)

### Šest nejnebezpečnějších ftalátů

- di-isononyl ftalát (DINP)
- di-n-octyl ftalát (DNOP)
- di-iso-decyl ftalát (DIDP)
- butyl benzyl ftalát (BBP)
- dibutyl ftalát (DBP)

- di(2-ethylhexyl) ftalát (DEHP)

### Jak působí ftaláty na lidské zdraví

Ftaláty člověk do svého těla může vstřebávat třemi různými způsoby. Za prvé vdechováním z kontaminovaného ovzduší, kdy se ftaláty dostávají přes plíce do krevního oběhu. Za druhé přímým kontaktem se sliznicí se ftaláty přenáší přímo do krve. A v neposlední řadě se ftaláty nacházejí v potravinách balených do PVC jako je např. Termix nebo v příliš tučných výrobcích, odkud se přes sliznici v trávicím ústrojí dostávají do krevního oběhu. Důležité je vědět, že 60 až 90 % přijatých ftalátů se z těla vyloučí ven během 24 hodin, zbytek se dále hromadí v organismu.

I když se často o omezování ftalátů hovoří především v souvislosti s dětmi, těhotnými a kojícími ženami, je důležité si uvědomit, že tyto látky neprospívají žádnému živému organismu. Mohou oslabit imunitu člověka, ohrozit funkci jater, ledvin a plic, zvýšit riziko vzniku alergií a astmatu. Mohou mít negativní vliv na srážlivost krve a hormonální a reprodukční systém, především dospívajících chlapců a na hyperaktivitu u dětí.

### Bezpečnější alternativy ftalátů

Nebezpečné ftaláty jsou již nyní v PVC průmyslu nahraditelné tzv. alternativními polymery. Ty neobsahují změkčovadla, protože jsou samy od sebe pružné. Patří mezi ně např. polyetylen, polypropylen, polyuretan, silikon, etyl vinyl acetát nebo mnohvrstvé laminátové plasty. Jediné, kde zatím nejsou čeští výrobci schopni nahradit nebezpečný ftalát fungující v tomto případě jako konzervační činidlo, je při výrobě vaků pro červené krvinky.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)