

NEM ÁTVERÉS A BIO!

A bio és hagyományos termelésből származó zöldségek, gyümölcsök peszticid tartalmának összehasonlítása



Cserhádi Gabi

mioma.hu

2015

Az ösztrogén hatású mesterséges anyagok, az úgynevezett xenoösztrogének egyes típusai kimutathatóan károsítják a hormonrendszert. Nők esetében a menstruációs ciklus egészséges ösztrogén-progeszteron egyensúlya, ösztrogén domináns állapotba fordul. Az ösztrogén dominancia kedvező táptalaj lehet különböző nőgyógyászati betegségek a mióma, endometrium hyperplasia, méhpolip vagy adenomiozis kialakulásának.

A következőkben egy ösztrogén domináns állapot előidézésében szerepet játszó xenoösztrogén, a peszticidek (növényvédő vegyszerek) hatásáról olvashatsz.

Milyen arányban vannak jelen a peszticidek a bio és a hagyományosan termelt zöldségekben?

A bejegyzés a bio és a hagyományos termelésből származó zöldségek, gyümölcsök peszticid terhelését vizsgáló svéd és osztrák kutatás alapján készült. Ha eddig kételkedtél a biotermékek hitelességében, most itt a meggyőző bizonyíték. A kutatás megerősítette azt a feltételezést, hogy a biotermékekben kevesebb vegyszer van. Bár a magyar bio és hagyományos élelmiszerek peszticid terhelésével kapcsolatban még - tudomásunk szerint - nem zajlott ilyen széleskörű vizsgálat, reméljük hamarosan erre is sor kerül.



Bio vagy hagyományos?

A következő kérdésekre kapsz választ, ha végigolvasod a cikket:

- Milyen arányban tartalmaznak a biotermékek kevesebb hormonrendszeret károsító peszticidet?
- Mely termék esetén találtak hamis bio gyümölcsöt?
- A hagyományos termékek közül melyiknek volt legnagyobb a peszticid szennyezettsége?
- Mi az öröndetes hír a kutatással kapcsolatban?

A biotermékek 100-szor kevesebb mérgező anyagot tartalmaznak, mint a hagyományos zöldségek, gyümölcsök bizonyította egy Ausztriában zajlott vizsgálat. Egy 14 napon át bio élelmiszereket fogyasztó svéd család tagjainak vizeletéből kinyert mintákban a peszticid értékek jelentősen kisebb értéket mutattak, mint a hagyományos élelmiszert fogyasztók körében.

A svéd Coop szupermarket lánc 'The Organic Effect' programja keretében egy svéd család 2 hétig kizárólag bio élelmiszereket fogyasztott, a korábbi hagyományos termelésből származó zöldségek, gyümölcsök helyett. A Svéd Környezetvédelmi Kutatóintézet munkatársai rendszeresen vizsgálták a családtagokat a kísérlet közben. Vizeletük alapján óriási különbségek mutatkoztak a bio-, illetve a nem bio élelmiszerek fogyasztásának idején a családtagok mérgezőanyag terhelése tekintetében.

A svéd anya így nyilatkozott:

"Rengeteg mérgezőanyag távozott a gyermekeim szervezetéből. A jövőben távol szeretném tartani magunkat a mérgező peszticidektől."

Mi a peszticid?

Magyarul egyszerűen csak növényvédő szernek hívják. Nemzetközileg elterjedt elnevezése azonban jobban fedí a valóságot. A latin eredetű peszticid a pestis (járvány) és a caedere (megöli) szavak összetételéből keletkezett. A szavak jelentése mutatja nem védelemről, hanem pusztításról van szó. A peszticidek, más néven endocrin disruptorok már kismennyiségben is hormonális funkciózavarokat okoznak a szervezetben. A nagy szupermarketek polcain pompázó gyümölcs- és zöldségfélék frissessége az igen elterjedt termésfokozó, rovarölő, gombaölő és gyomirtó vegyszereknek köszönhető. A termelők többsége olyan anyagokat használ, amelyekről laboratóriumi állatkísérletek alapján bebizonyították, hogy ártalmatlanok. Az emberek többsége nem is tudja, hogy mennyire általános jelenség a peszticid- és herbicid szennyezettség. Figyelj rá, hogy hol és mit vásárolsz, hogyan készíted el az ételeket és italokat.

Egy svéd és egy osztrák kutatás eredménye

A svédországgal párhuzamosan egy Ausztriában lezajlott vizsgálat hasonló megállapításra jutott. Az Osztrák Környezetvédelmi Szervezet a GLOBAL 2000 és a Felső-Ausztriai Tartományi Környezetvédelmi szaktárca felelős Rudi Anschober vezetésével a szupermarketekben és biopiacokon kapható 25 bio és 29 hagyományosan termelt zöldség és gyümölcsfélében található peszticid maradványt vizsgáltak. A biotermékek fogyasztói számára örömteli hír, hogy a 24-25 bevizsgált biotermék nem tartalmazott kimutatható mértékű peszticid szennyeződést. Egyedül egy perui „bio” avokádónak nevezett termékben találtak peszticid maradványt.

A hagyományos módon termelt zöldségek gyümölcsöket vizsgálva, csupán egy magyar sárgabarack minta esetében találtak a törvényben megengedett mérték feletti peszticid mennyiséget.

Az elemzők összesen 29 bevizsgált hagyományos termékben 37 különböző peszticid fajtát találtak. Ezek közül 10 esetében erős a gyanú, hogy az úgynevezett „endocrin disruptor” azaz a hormonrendszert súlyosan károsító anyagok közé sorolhatók. (Dr.

Károlyi Zoltán endokrinológus szakorvos megfogalmazása szerint az endocrin disruptor jelentése, a hormonrendszert súlyosan károsító anyag. Forrás: <http://hormonzavarok.network.hu/blog/hormonzavarok-endokrinologia-hirei/endokrin-disruptorok-a-hormonhaztartast-sulyosan-karosito-kemiai-anyagok>)

A legtöbb termék többféle mérgező anyagot tartalmazott. Egyes alma és ribizli fajták esetében egy termékben 9 különböző peszticid hatóanyagot találtak.

Feltűnő, hogy különböző termékek esetében hatalmas különbség mutatkozott peszticid mennyiség tekintetében. A negatív csúcstartó egy hagyományos termelésből származó osztrák ribizli, egy import narancs átlagosan 1.4 mg/kg peszticid tartalommal. Ezeket követi egy import citrom és körte 0.98 mg/kg és 0.92 mg/kg peszticid tartalommal.

Örvendetes, hogy alacsony szennyezettséget mutattak ki osztrák zöldségek esetében. A hagyományos termelésből származó sárgarépa és fejes saláta 0.014 mg/kg illetve kevesebb mint 0.005 mg/kg szennyezettséget mutatott.

Összességében megállapítható, hogy a hagyományos termékek 0.498 mg/kg vagyis közepes, a biotermékek - a hamisan bionak nevezett perui avokádó kivételével - csupán 0.005 mg/kg peszticid terheléssel rendelkeznek.

Dr. Helmut Brutscher a Global 2000 környezetkémiai elemzőjének nyilatkozata szerint:

„Az általunk vizsgált biotermékek átlagosan 100-szor kevesebb peszticidet tartalmaznak mint a hagyományos termékek. Ez a kutatás a biotermékek számára kiváló bizonyítványt állít ki!”

A Német Ökomonitoring jelentésével összhangban

A jelenleg mért adatok a 2002-től évente publikált német Ökomonitoring jelentéseivel egybehangzóak. Itt évek óta a hagyományos termékek peszticid terhelését 0.4 mg/kg és 0.6 mg/kg között állapítják meg, míg a vizsgálat évétől függően a biológiai termelésből származó zöldség és gyümölcsök 40 és 200-szor kisebb peszticid értéket mutattak. Tudomásunk szerint Magyarországon az illetékes szerv Élelmiszerellenőrzési Hatóság még nem végzett, illetve nem publikált hasonló kutatásról szóló eredményeket. Pedig az elmúlt évek tapasztalatai szerint a biotermékek a vásárlók körében egyre népszerűbbek és a biogazdálkodást végző üzemek egyre keresettebbek.

Lehetséges egészségügyi kockázatok

A 37 peszticid típusból 10 esetében erős a gyanú hogy hormonrendszert károsító hatásuk van (endocrin disruptor). Az endocrin disruptorok már kismennyiségben is hormonális funkciózavarokat okozhatnak a szervezetben. A peszticidek jelenléte, a WHO Egészségügyi Világszervezet vélekedése szerint az emberi szervezetben hajlamosítanak különböző megbetegedésekre, mint egyes daganattípusok, termékenység zavarok vagy más civilizációs megbetegedések.

„Aggasztó, hogy a tesztben található hormonálisan aktív peszticidek tíz típusából öt az emberi szervezetben kimutatható a vér, a vizelet, az anyatej vizsgálata vagy hajanalízis során.” nyilatkozta Dr. Brutscher.

A jó hír

A közelmúltban zajlott svédországi kutatás bebizonyította, hogy a bio élelmiszerek fogyasztására történő átállás néhány napon belül a szervezet peszticid terhelésének lényeges csökkenését eredményezheti.

A Magyar Tudományos Akadémia kutatójának véleménye

Miért van nagy szerepe a biogazdálkodásból származó alapanyagoknak?

Dr. Szentmihályi Klára, egyetemi tanár, a Magyar Tudományos Akadémia kutatója a kérdéssel kapcsolatban a következőt nyilatkozta:

„A bio- és öko gazdálkodásból származó növények esetében nem kell tartanunk a toxikus nehézfémektől. Ezen kívül a bio zöldségek, gyümölcsök jóval ízletesebbek és lényegesen több hasznos vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint a vegyszeres szántóföldi és üvegházi növények.”

A nehézfémek szervezetbe jutásának megelőzése érdekében a gyógyteákat is érdemesebb kúraszerűen fogyasztani s egyazon keveréket nem tartósan használni, tanácsolja Dr. Szentmihályi Klára. A hagyományos gazdálkodás során a műtrágyáktól, vegyszerektől elsavasodott földekben megnő a nehézfémek koncentrációja, így a növények is nagyobb mennyiségben építik magukba azokat.

A hagyományos termelésből származó élelmiszerek káros hatásának kivédésére akár táplálék kiegészítőket is szedhetünk. Ez esetben a kutató szerint figyelni kellene arra, hogy a fémek természetes szerves vegyületekhez például almasav, citromsav, pektin stb. legyenek kötődtek. Ezek az anyagok ugyanis képesek hatástalanítani a növényi kivonatokba bekerülő nehézfémeket.

6+1 TIPP: Hogyan kerülheted el a hormonrendszert károsító peszticideket?

1. Lehetőleg bio módszerrel előállított élelmiszert vásárolj! Az igazoltan vegyszer mentesen azaz bio módszerrel nevelt zöldségekben átlagosan 100-szor kisebb a peszticid szennyeződés, mint a hagyományos termékekben. Ma már minden nagyváros környékén vannak biopiacok. <http://naturportal.hu/biopiacok> <http://www.pesti-biopiac.hu/> Sőt vannak olyan bio termelők, akik megrendelésre házhoz szállítják a terméket. <http://www.edenkert.hu/>
2. Mindent moss meg! Az élelmiszerek felületéről a rákerült peszticidek egy részét le lehet mosni. A citromot, citrusféléket, avokádót is mosd meg!
3. Hámozd meg a terményt, vagy távolítsd el a külső leveleit! Ha meghámozod az almát, a körtét, az őszibarackot, az ananászt, a zöldségfélék közül pedig a sárgarépat, retket, az uborkát, akár a paradicsomot is, eltávolítod azt a vékony réteget amely sok peszticidet gyűjtött magába.
4. Lehetőleg mindig hazai terméket, a ház körüli a kertekben termesztett gyümölcs- és zöldségféléket vásárolj! Az importált élelmiszerekben mindig sokkal több a peszticid maradvány, mint a hazaiakban.
5. Óvakodj a túlságosan tökéletes, különösen a fényes gyümölcstől vagy zöldségtől! Gyakran a kisebb, a kevésbé dekoratív gyümölcsben, zöldségben kevesebb a vegyszer. A vegyszerek egy részét csupán azért alkalmazzák, hogy javuljon a termék külső megjelenése.

6. Kérdezd meg a boltban, honnan származik az áru, melyiket termesztették bio módszerrel peszticidek nélkül.

+ 1 TIPP

Légy tisztában a címkék jelöléseivel!

Ismerd fel hogy a szupermarketekben árult zöldség- gyümölcs hagyományos, bio- vagy génkezelt termelésből származik?

Nézd meg a címkét, amit a termék megmérése után ráragasztunk. Ezen egy 4 vagy 5 számjegyből álló kódot láatsz. Ha ez a kód 4 jegyű (pl. 4021), akkor hagyományos körülmények között termelt növényt tartasz a kezdedben. Ha 5 jegyű és 9-cel kezdődik a számsor (pl. 96584), akkor biotermékkel állsz szemben. Ha 5 jegyű és 8-cal kezdődik (pl. 86584), akkor sajnos génmódosított a termék.



Forrás:

<http://www.sonnenseite.com/de/>

<http://www.sonnenseite.com/.../bio-100-mal-weniger-belastet-a...>

[http://www.sonnenseite.com/de/umwelt/bio-100-mal-weniger-belastet-als-konventionelles-obst-und](http://www.sonnenseite.com/de/umwelt/bio-100-mal-weniger-belastet-als-konventionelles-obst-und-gemuese.html?utm_source=%3A%3A+Sonnenseite+Newsletter+15.+August+2015+%3A%3A&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=Newsletter)

[gemuese.html?utm_source=%3A%3A+Sonnenseite+Newsletter+15.+August+2015+%3A%3A&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=Newsletter](http://www.sonnenseite.com/de/umwelt/bio-100-mal-weniger-belastet-als-konventionelles-obst-und-gemuese.html?utm_source=%3A%3A+Sonnenseite+Newsletter+15.+August+2015+%3A%3A&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=Newsletter)

<http://tudatosvasarlo.hu/cikk/miert-jobbak-bio-elelmiszerek-es-kozmetikumok>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/bio-lebensmittel-pestizide-ia.html>

<https://www.coop.se/organiceffect>

<https://www.global2000.at/en/node/3967>

<https://www.global2000.at/sites/global/files/Ergebnisse%20bio%20und%20konventionell%20im%20Pestizid-Vergleich.pdf>

<http://hormonzavarok.network.hu/blog/hormonzavarok-endokrinologia-hirei/endokrin-disruptorok-a-hormonhaztartast-sulyosan-karosito-kemiai-anyagok>

http://www.csaladinet.hu/hirek/eletmod/egeszseg/18071/korunk_egyik_nepbetegsege_az_oztrogen_dominancia_quot

http://hvg.hu/plazs/200916_HoRMoNSZENNYEZETT_ASVANYVIZEK_Paranyi_sokk