

Teflon, plasty i obaly od pizzy. Nový díl podcastu Domácnost bez jedů odhaluje skrytá rizika v našich kuchyních

22.7.2025 - | Arnika

Kuchyně, považovaná za srdce domova, může být paradoxně místem, kde jsme vystaveni řadě toxických látek. Nový díl podcastu Domácnost bez jedů podrobně rozebírá, jaké nástrahy se skrývají v běžně používaných produktech a jak je nahradit bezpečnějšími alternativami.

Jednou z nejproblematictějších skupin látek jsou takzvané „věčné chemikálie“ (PFAS), které se nacházejí v teflonových pánvích nebo v papírových obalech odpuzujících mastnotu, jako jsou krabice na pizzu či sáčky na hranolky. *„Při zahřátí nebo poškození povrchu se mohou tyto chemikálie uvolňovat přímo do připravovaného jídla. Jsou spojovány například se zvýšeným rizikem rakoviny ledvin nebo s negativním vlivem na imunitní systém,“* varuje v podcastu Karolína Brabcová, odbornice na toxické látky z organizace Arnika. Jako bezpečnější alternativy doporučuje nádobí z nerezové oceli, litiny, skla či certifikované keramiky.

Další riziko představují bisfenoly (např. BPA), které se používají jako vnitřní vrstva plechovek nebo v některých plastových obalech. Tyto látky mohou narušovat hormonální systém. *„I když je používání BPA v kojeneckých lahvích již zakázáno, výrobci jej často nahrazují jinými, podobně problematickými bisfenoly. Proto je bezpečnější ohřívat jídlo vždy po přendání na skleněný či porcelánový talíř,“* dodává Brabcová.

Podcast se opírá o zkušenosti celoevropské sítě ambasadorů zdravé domácnosti, která sdružuje přes 1300 dobrovolníků. Ti ukazují, že i malé změny, jako je výměna plastového nádobí za skleněné, omezení konzervovaných potravin nebo nahrazení agresivních čisticích prostředků octem a jedlou sodou, mohou mít zásadní dopad na zdraví celé rodiny.

Nepostradatelným pomocníkem při nákupech se pro ně staly mobilní aplikace jako ToxFox (v němčině) nebo INCI Beauty (v angličtině a francouzštině). Díky nim lze rychle ověřit složení produktů a vyhnout se těm problematickým. Tyto nástroje pomohou orientovat se v džungli označení a reklam, které často slibují více, než skutečně nabízejí.

Cílem podcastu Domácnost bez jedů je nejen informovat, ale také inspirovat k pozitivním změnám. Posluchači se dozvědí, jak číst složení výrobků, kterým materiálům dávat přednost a jak si jednoduchými kroky vytvořit zdravější a bezpečnější domov.

Podívejte se na podcast Arniky a EkoneWS.cz Domácnost bez jedů na YT, nebo si jej poslechněte na Spotify a Apple Podcast.

Pro více informací prosím kontaktujte tiskového mluvčího Arniky, Luboše Pavloviče (Tato e-mailová adresa je chráněna před spamboty. Pro její zobrazení musíte mít povolen Javascript., +420 606 727 942).

<https://arnika.org/o-nas/tiskove-zpravy/teflon-plasty-i-obaly-od-pizzy-novy-dil-podcastu-domacnost-be-z-jedu-odhaluje-skryta-rizika-v-nasich-kuchynich>