

# Codes op plastic

---

Op plastic drinkflessen, bewaardozen en andere voorwerpen staan allemaal codes. Weleens gezien? Dit onderwerp kwam onlangs ter sprake in de cursus RefleX Natuurlijk (w)eten. We worden ons steeds bewuster van onze omgeving en van onze voeding. En ook steeds meer van de gebruiksvoorwerpen uit onze omgeving. Zo ook van de plastic en kunststof gebruiksvoorwerpen. Ook al doen we heel erg goed ons best om zo min mogelijk plastic te gebruiken, het is best lastig dit geheel te vermijden. Het is overal om ons heen. Daarom is het goed te weten wat deze codes betekenen en waar je op kunt letten.

De code vind je meestal onderop het product en staat vermeld in een driehoek gevormd door pijltjes. In deze driehoek staat een cijfer vermeld van 1 tot en met 7. Daaronder staan letters die aangeven waar de cijfers voor staan, waaruit het kunststof is gemaakt.

Wat vertellen de verschillende codes op plastic verpakking je? Welke is slecht en welke minder slecht en veilig(er)?



## **Code 1: Polyethyleentereftalaat (PET)**

Dit type plastic wordt het meest gebruikt voor de productie van PET flessen, drinkflessen, flessen van schoonmaakmiddelen, saladeverpakkingen en andere voedingsmiddelen. Zolang dit plastic niet wordt verwarmd, lekken er geen schadelijke stoffen in je voedsel. Verwarmen kan echter vrij snel gebeuren, als we bijvoorbeeld een drinkflesje in een warme auto achterlaten. Maar ook als we de flesjes in de sauna gebruiken of als we de flesjes bij hergebruik vullen met warme dranken. Deze PET code bevat niet het synthetische oestrogeen bisphenol A, dat zeer schadelijk is. Het is dus tot op een zekere hoogte veilig dit plastic te gebruiken. Dit plastic kan worden hergebruikt maar eenmalig gebruik is nog veiliger.

## **Code 2: Hoge Dichtheid Polyethyleen (PE-HD) /High density polyethylene, ook wel HDPE**

Het is vaak ondoorzichtig en wordt vooral gebruikt voor de wat dikkere verpakkingen zoals voor de 2 liter melkflessen, boterkuipjes, shampooflessen, kaas- en vleeswarenverpakkingen, flessen sap en boodschappentassen. Ook bij dit plastic is er een laag risico op het lekken van kankerverwekkende chemicaliën in je voedsel. Het kunststof is weliswaar veilig bevonden bij blootstelling aan hogere temperaturen, omdat HDPE voor het grootste deel uit waterstof en koolstof bestaat, wat dit soort plastic een stuk veiliger in gebruik maakt voor zowel mens als de natuur. Maar toch is ook bij déze code het voor de meest veilige weg niet aan te raden om voedsel in dit plastic te verwarmen.

# Codes op plastic

---

## **Code 3: Polyvinyl chloride (PVC)**

Dit type plastic wordt PVC genoemd. We komen dit veel tegen in producten die we in en rondom ons huis gebruiken en ook als verpakkingsmateriaal. Denk hierbij bijvoorbeeld aan kaas- en vleesverpakkingen, douchegordijnen, wasmiddel- en shampooflessen, strandballen, regenkleding, zeil, plastic regenlaarzen, en boodschappentassen. Het is een goedkoop en gemakkelijk bewerkbare vorm van plastic, vandaar dat de industrie er graag gebruik van maakt. Dit soort plastic is slecht voor de gezondheid omdat er schadelijke chemicaliën vrijkomen, die in het voedsel kunnen lekken. PVC wordt ook herkend aan de nogal bijzondere "plastic geur" die deze afgeeft. Wanneer PVC gemaakt wordt, komt er dioxine vrij. Dit is een stof die niet al te goed bekend staat en die mogelijk kankerverwekkend kan zijn. De stof kan zich ophopen in mens, dier en milieu. Ook wordt er bij dit type plastic veelvuldig gebruik gemaakt van weekmakers. Dit gebeurt, om het plastic bruikbaar te maken voor diverse producten, zoals zwembandjes. Als je deze code op de verpakking ziet staan, dan weet je dat je er goed aan doet het te vermijden.

## **Code 4: Low Density Polyethylene LDPE/ LageDichtheidPolyethyleen (PE-LD)**

Deze is terug te vinden in broodverpakkingen, boterhamzakjes, deksels van verpakkingen en knijpflessen. Het wordt gebruikt voor zacht plastic, zoals plastic tasjes, knijpflessen en plastic hoezen. Plastic met code 4 is over het algemeen niet schadelijk voor de gezondheid, zolang het niet is opgewarmd.

## **Code 5: Polypropylene / Polypropyleen (PP)**

Deze wordt gebruikt in harder, flexibel plastic, zoals in veel kinderspeelgoed, bewaarbussen, medicijnpotjes, luiers, dopjes, rietjes, en serviesgoed. Net als code 1, 2 en 4 is plastic met code 5 over het algemeen wel veilig om te gebruiken. Maar men moet wel oppassen met het opwarmen ervan. Dit type plastic kan makkelijk worden gerecycled.

## **Code 6: Polystyrene / Polystyreen**

Code 6 wordt gebruikt voor de hardere plastic soorten zoals wegwerpbekertjes, -borden en -bestek. Het wordt ook gebruikt in styrofoam. Dit kennen wij beter als de bakjes om vleeswaren in te verpakken. Dit is een plasticsoort die je echt zou moeten vermijden. Het bevat schadelijke chemicaliën, die slecht zijn voor de gezondheid. Bij het produceren komen er stoffen vrij die het milieu kunnen belasten. Van alle plastic, wordt plastic met code 6 het meest gevonden op vuilstortplaatsen. Het recycleren van polystyrene is moeilijk en relatief duur.

## **Code 7: Overig plastic, kunststoffen en gemixte kunststoffen**

Deze worden onder andere gebruikt voor blikken, flessen en watercontainers. Sommige zonnebrillen en nylon worden gemaakt van plastic met code 7. Dit plastic bevat het synthetische oestrogeen Bysphenol A (BPA), dat een verstorend effect heeft op onze hormonen. Het is dus zeker belangrijk

# Codes op plastic

---

dat je op deze code let als je gebruik gaat maken van plastic. Zo te lezen wordt het niet voor voeding gebruikt maar let toch extra op dat je geen voedingswaren koopt die hierin verpakt zitten.

## Plastic zonder code

We kunnen ook plastic tegenkomen waar geen code op staat. Je kunt navraag doen bij een fabrikant als je er meer over wilt weten. Blijft het dan nog onduidelijk, overweeg dan om het product niet te kopen. Veel producten kun je gelukkig vervangen door bijvoorbeeld glas en RVS.

## Tips om plastic te vermijden:

Drink zo weinig mogelijk water uit plastic flessen. Schaf een speciale RVS fles aan voor het drinken van je water onderweg.

Maak er een gewoonte van zelf je boodschappentas mee te nemen. Je kunt nu bij veel winkels opvouwbaar tassen kopen. Ze nemen weinig ruimte in en zo heb je altijd een tas bij je.

Koop zo min mogelijk groente en fruit, dat al in plastic verpakking zit.

Bewaar alles zoveel mogelijk in glas. Veel glazen potten kun je hergebruiken. Maar ook zijn er mooie glazen afsluitbare potten te koop, voor niet al te veel geld.

Wordt er op het werk koffie en thee uit plastic bekertjes gedronken? Neem dan je eigen beker mee van huis.

## Kortom

Probeer het gebruik van plastic zoveel mogelijk te vermijden. Lukt het niet, dan is dit een samenvatting van de betekenis van de codes:

Codes **1, 2, 4** en **5** zijn over het algemeen **veilig** in het gebruik, zolang je het niet opwarmt.

De codes 3, 6 en 7 zijn de codes, waar je op moet letten. Deze zijn zeer **schadelijk** voor mens en milieu.

Toen ik dit uitzocht, ben ik natuurlijk direct in mijn keukenkastjes gedoken en heb ik mijn eigen bewaardozen nagekeken. En jij, let jij hierop?

Ik ben zeker geen plastic expert, maar vond het een belangrijk onderwerp met mogelijk veel impact op je gezondheid. Belangrijk genoeg dus om uit te zoeken. Als je aanvullende tips hebt, laat het gerust weten in een reactie hieronder. Zo helpen we elkaar om kennis te delen op weg naar een gezonde leefomgeving.

# Codes op plastic

---

## Bronnen:

Gewoon lekker groen

Monique van der Vliet

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

Natuurgeneeskundig therapeut

[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)

