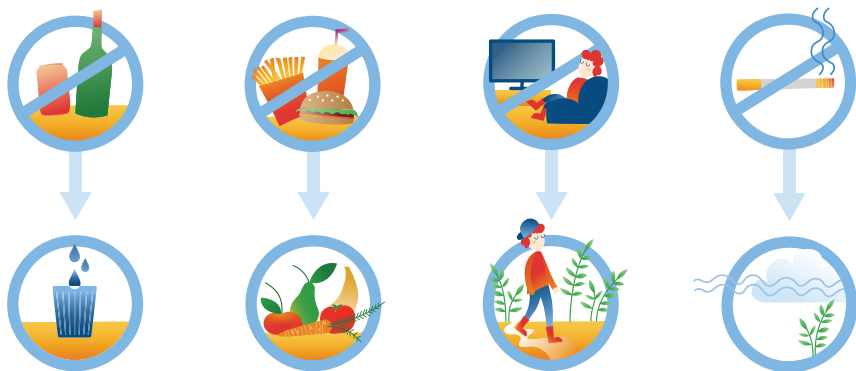


Niet alleen PFAS hebben invloed op je gezondheid

Denk ook aan erfelijke aanleg, andere chemische stoffen, levensstijlfactoren, ...

Volg daarom deze tips om gezonder te leven:

- ▶ Kies voor water, niet voor frisdrank of alcohol.
- ▶ Kies voor gezonde voeding en eet gevarieerd.
- ▶ Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten.
- ▶ Rook niet.



En volg deze tips om blootstelling aan chemische stoffen in het algemeen te verminderen:

- ▶ Was goed je handen, zeker vóór het eten en na het buitenspelen of werken in de tuin.
- ▶ Poets je woning met nat.
- ▶ Verlucht je woning door ramen regelmatig open te zetten.



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

VRAGEN OVER PFAS IN JE REGIO?

Mail naar pfas@vlaanderen.be
of contacteer je gemeente.

VRAGEN OVER JE GEZONDHEID?

Praat erover met je huisarts.

Meer info en tips op
vlaanderen.be/pfas-vervuiling



v.l. Karine Moykens, Secretaris-generaal, Departement Zorg, Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel – juni 2026



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



PFAS in je lichaam en omgeving

Hoe kom je in contact met PFAS?
Wat doen PFAS met je gezondheid?
Hoe kan je jezelf beschermen?

DEPARTEMENT
ZORG

vlaanderen.be/pfas-vervuiling

Wat zijn PFAS?

- ▶ PFAS is de verzamelnaam voor een aantal chemische stoffen, waarvan PFOS en PFOA de meest bekende zijn.
- ▶ PFAS worden gemaakt of gebruikt in fabrieken, zoals bij papier- en textielverwerking.
- ▶ PFAS worden gebruikt om producten water-, vet- en vuilafstotend te maken. Daarom zit het in veel consumentenproducten.
- ▶ PFAS blijven na blootstelling heel lang in de natuur en je lichaam aanwezig.

Wat doen PFAS met je gezondheid?

Te veel PFAS in je lichaam is niet goed. Voor sommige PFAS (zoals PFOS en PFOA) duurt het tientallen jaren vooraleer ze uit je lichaam verdwijnen. Er is geen behandeling voor. Enkel je blootstelling beperken kan helpen.

PFAS kunnen zorgen dat:

- ▶ je lever minder goed werkt;
- ▶ je te veel cholesterol in je bloed hebt.

Als een mama te veel PFAS in het bloed heeft:

- ▶ kan de baby minder wegen bij geboorte;
- ▶ maken baby's minder antilichamen aan na vaccinatie.



Kijk na of je gemeente bijkomende adviezen aanbeveelt op www.vlaanderen.be/pfas-vervuiling/blootstelling-aan-pfas-beperken

Waar vind je PFAS terug en wat kan je doen om blootstelling te verminderen?



WAAR? Sommige plekken zijn vervuild met PFAS, vooral rond fabrieken die deze stoffen maken of gebruik(t)en. Ook **bluswerken** van een grote brand kunnen de omgeving vervuild hebben, omdat sommige soorten blusschuim PFAS bevatten. Kijk daarom op onze website of je gemeente lokale adviezen aanbeveelt om blootstelling te beperken.



WAAR? PFAS kunnen ook in **drinkwater, grondwater en voeding** (eieren, vis, vlees, melkproducten, fruit, aardappelen, groenten, ...) zitten. Als je in een vervuild gebied woont kunnen **lokale groenten, fruit en eieren** een bron van extra blootstelling aan PFAS zijn als je deze regelmatig eet.

WAT KAN JE DOEN? Varieer. Wissel eieren van eigen kippen af met eieren uit de winkel of van de markt. Wissel eigen geteelde groenten en fruit af met groenten en fruit uit de winkel of markt. Gebruik **leidingwater** om te drinken, te koken, te douchen, ... Was **groenten en fruit** steeds met lauw water.



WAAR? Beschadigde pannen.

WAT KAN JE DOEN? Gebruik geen beschadigde pannen.



WAAR? Papieren en kartonnen voedselverpakkingen zoals pizza-dozen, koffiebekers, ...

WAT KAN JE DOEN? Beperk het gebruik van kartonnen voedselverpakkingen.



WAAR? Sprays om kledij en schoenen waterdicht te maken. Smeermiddelen, dichtingsproducten en boenwas.

WAT KAN JE DOEN? Gebruik deze producten met handschoenen. Doe dat buiten of verlucht de ruimte na gebruik van deze producten. Gebruik je voor je werk vaak deze producten? Spoel je huid dan goed af met water. Trek thuis buiten de woonruimte (bijvoorbeeld in de gang of garage) andere kleding aan.



WAAR? Kledij en producten die water tegenhouden zoals een regenjas, een paraplu, een tent, ...

WAT KAN JE DOEN? Laat je nieuwe spullen buiten **verluchten** vóór het eerste gebruik. Was deze ook eerst als dat mogelijk is.