

HVORFOR SKAL DU REDUSERE PLASTFORBRUK OG MIKROPLASTFORURENSNING?

Hver nordmann kaster 51 kg plast i året. 60 % går i restavfall. Halvparten av all plast som produseres kastes i løpet av 12 måneder!

Vi har hørt om mikroplast og den store mengden kjemikalier som er i plasten. Vi vet ikke nøyaktig hva denne mikroplasten gjør med oss, men den gjør ikke noe godt. Det vil kanskje ta 5-10 år før vi får en forskning som presist kan beskrive skadevirkningene. Den nåværende forskning antyder bl.a. hormonforstyrrelser både for dyr og mennesker. Mikroplasten finnes ikke bare i havet men også i innsjøer og elver, i jorden og overalt hvor vi mennesker ferdes. Våre hjem er fulle av plaststøv.

Hvert år skaper vi 10 000 ton mikroplast i Norge. Se figur 1.

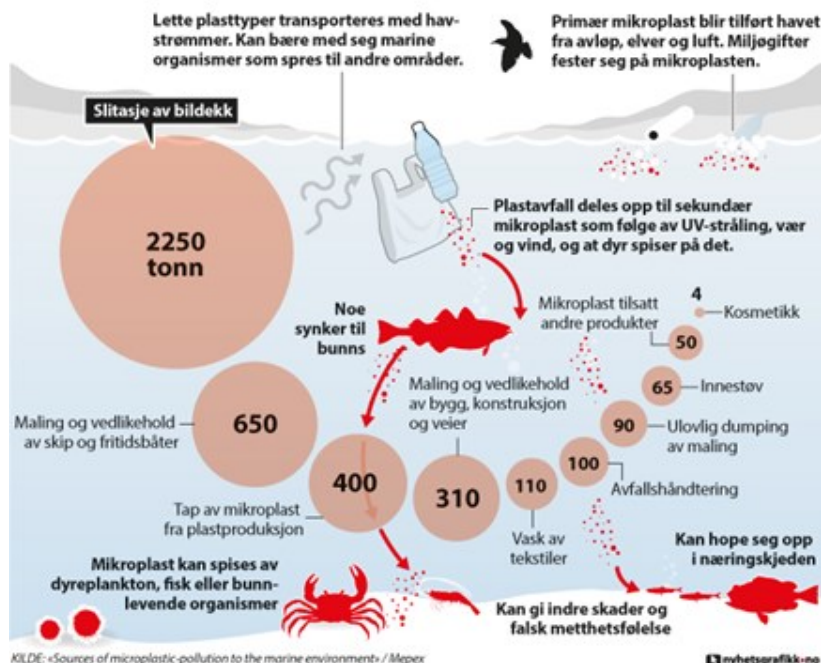


(Figur 1, kilde: Kilder til mikroplast, Hold Norge Rent)

Cirka halvparten av den mikroplasten vi produserer vil havne i havet. Vi har ikke presise tall for disse utlippene, men de største kildene til havforurensning fra mikroplast i Norge antas å komme fra slitasje av bildekk (2250 tonn), maling og vedlikehold av skip og fritidsbåter (650 tonn), tapp av mikroplast ved plastproduksjon (400 tonn), maling og vedlikehold av bygninger og veier (310 tonn), tekstiler (300 tonn). Vi vet ikke hvor mye mikroplast som når havet fra kunstgressbaner, men det er mye. (Se figur 2).

Fyller havet med mikroplast

Det dannes rundt 8000 tonn primær mikroplast årlig i Norge. Omtrent halvparten havner i havet. Om man fyller Bergen sentrum med 8000 tonn mikroplast, vil bergenserne stå til knes. Bildekk er den største kilden.



(Figur 2, Kilde: Miljødirektoratet).

Vi har solgt gjenbruksplasten til Kina, men de vil ikke ha mer. Kina har nok med å håndtere sitt eget plastsøppel. I Bærum er vi ikke flinke til å resirkulere plast: kun 36 prosent samles inn til gjenbruk, resten går i restavfall (Bæringen, 22.11.18). 7 av 10 nordmenn mener at plastforsøpling i havet bør være den viktigste miljøsak i valget 2019 (Norstat for Norad).

Jeg er imot plast fordi vi alle glemmer mister eller kaster noe i naturen. I år har jeg mistet en plastsolbrille, og jeg har mistet et plaster da jeg badet. Tidligere har jeg mistet en svømmefot, alt sammen ufrivillig forurensning. Jeg mistet nylig et skjerf i 100% ull, men det var ikke forurensning.

RÅD OM KLÆR – HVILKET TØY ER BEST Å BRUKE?

- ✓ Kjøp 100% naturlig tøy av økologisk ull, bomull, hamp og lin og sko med naturgummi-såle, lær og ull.
- ✓ Bruk klærne lenge – til de er utslitt. Kjøp lite, kjøp god kvalitet, så varer de lenger.
- ✓ Kjøp økologisk og fair trade. GOTS-merket: Global Organic Textile Standard.
- ✓ Kjøp kortreist, kjøpt brukte klær.
- ✓ Bruk de plastklærne du har, og bruk vaskepose. Det blir mindre spredning, hvis du vasker klærne sjelden og med mildere vaskemidler. Renseanlegg klarer å rense ut mellom 65 – 95% av mikroplastfibre fra tøyvask, men mikroplasten blir liggende i slammet. Og slammet brukes som gjødsel og jordforbedring.
- ✓ Kjøp regntøy i polyester – ikke polyetylen, polypropylen, polyetylen-tereftalat, polymetylmetakrylat eller nylon.

ANDRE TILTAK:



Ikke bruk engangsservise. Unngå brus og vann på plastflaske. Fyll vann på flasker av metall eller glass.

Matboks i never eller metall. Glass eller keramiske boller med lokk for matoppbevaring.

Oppbevaring av brød og rundstykker i fryser: Bruk poser med glidelås i økologisk bomull /kanvas.

Bruk oppvaskbørste i tre med hestehår eller annet naturmateriale.

Bruk stoffposer til de små grønnsakene du kjøper i butikken (ikke butikkens små plastposer).

- ✓ Eget handlenett i stedet for plastposer. Unngå plast og papirposer i alle butikker.
- ✓ Støv- og rengjøringskluter: kjøp 100% bomull i butikken. (Du kan lage egne kluter fra gamle strekklaken eller bomulls t-skjorter som erstatning for mikrofiberkluter.)
- ✓ Kjøp lite. Kjøp varer som ikke er laget av plast. Kjøp varer som ikke er pakket i plast eller som er pakket i minst mulig plast.
- ✓ Ta kontakt med salgssteder på telefon eller e-post og spør om de kan redusere plastemballasjen sin.
- ✓ Si fra på jobben. Få dem til å bruke ordentlig servise og ikke engangsservise.

(Hvis du har problemer med å finne plastfrie produkter, kan du ta kontakt med meg. Jeg har ikke lyst til å komme med direkte reklame i denne artikkelen).

PROBLEMET MED KLÆR

Tekstiler inneholder mye miljøgifter og bidrar med 20% til 35% spredningen av mikroplast. Dette kommer fra vasking av syntetiske klær i vaskemaskinene, husstøv i hjemmet, støv fra tekstiler, som drysser av oss når vi er på jobb. Overalt hvor vi mennesker ferdes vil vi forurense med klærne våre. Aftenposten (8.12.2017) skriver at vask av syntetiske klesplagg kan avgi så mye som 1900 plastpartikler ved hver vask. Det estimeres at vi årlig i Norge slipper ut 700 tonn med plast fra klesvask (Miljødirektoratet), og 300 tonn når havet hvert år.

Renseanlegg klarer å rense ut mellom 65 og 95 % av disse fibre, men mikroplasten blir liggende i slammet. Slammet brukes som gjødsel og jordforbedring. Det anslås at mellom 110 og 730 tusen tonn mikroplast hvert år blir overført til landbruksjord i Europa og USA. Mye mer mikroplast havner i slammet og i jorden enn i havet (Forskning.no).

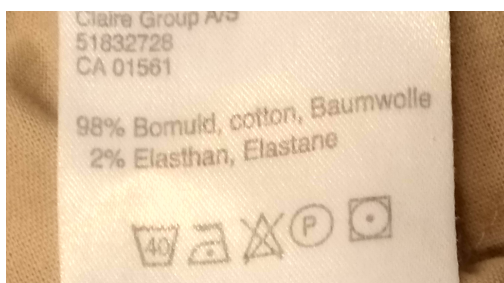
Vi kjenner ikke til virkningen av mikroplast i jorden. Hvordan påvirker det mikroorganismer og den maten vi dyrker? (Norsk institutt for vannforskning). Derfor har jeg kvittet meg med alle hverdagsplagg med syntetisk materiale. Er det forsvarlig å kaste brukbart tøy? Egentlig ikke, men det meste hadde jeg allikevel kjøpt brukt, og leverte det så tilbake til gjenbruksbutikken.

SI NEI TIL PLASTTØY

Dette er et eksperiment. Kan jeg bli mer plastfri? Kan jeg si nei til plast? Her er en liten historie om et forsøk på en mer naturlig hverdag med plastfritt hverdagstøy.

PLAST I KLÆR GIR PLAST I HAVET

Hvor «naturlige» er mine klær? Jeg trodde jeg hadde mer naturlig tøy, men tøyet er jo snikplastifisert. Her er det bukser og t-skjorter med polyester, akryl, lycra, spandex, eller annen plast.



Et sted mellom 2 og 100 prosent av tøyet mitt er plastifisert. Ikke så mye, tenker du, men faktum er at hver gang vi vasker dette tøyet, så forsvinner det

ørsmå plastpartikler ut i havet. Langt fra alle blir fanget opp av renseanleggene. Derfor har jeg kvittet meg med alle hverdagsplagg med syntetisk materiale. Er det forsvarlig å kaste brukbart tøy? Egentlig ikke, men det meste hadde jeg allikevel kjøpt brukt, og leverte det så tilbake til gjenbruksbutikken.

SKAL DU KASTE TØY?

Oppfordrer jeg andre til å kaste sitt tøy?



Nei, ikke nødvendigvis. Det går an å bruke noe plasttøy, hvis du kjøper deg en hermetisk tøypose. F.eks. fra Kid Interiør. Det sies at denne Guppy Friend Washingbag ikke slipper ut plastpartikler under vask. Du må så etter noen gangers bruk tømme posens innhold for lo i restavfallet. Det er ikke forsket på effekten av denne vaskeposen. Jeg tenker det kanskje kan være en løsning i en overgangsperiode. At du kan bruke opp ditt gamle plasttøy, men sørge for å vaske det i pose. Men jeg tror ikke det er en permanent løsning.

Og hva skal vi med all denne plasten? Tøyet avgir også lo i hjemmet og i naturen. Å bevege seg i marka med sitt supertreningstøy er jo den rene plastforurensningen. Når du kjøper tøy, så si nei til plast. Kjøp noe i 100% naturlige materialer. Kjøp lin, bomull, eller ull. Ikke kjøp klær som inneholder polyester, akryl, nylon, lycra, eller spandex. Er det for dyrt, så gå i en gjenbruksbutikk. Jo flere vi er som kjøper naturlig plastfritt tøy, jo mer av det naturlige tøyet vil være tilgjengelig, og plast-klærne vil etter hvert helt forsvinne fra butikkene.

MILJØTANKER - HVOR FINNER JEG NATURLIG TØY?



Jeg har et sterkt ønske om å bli så plastfri som mulig. Er det mulig? Kan jeg vise meg frem som en plastfri person? Jeg er fullt klar over at miljø også handler om å forbruke mindre, ta vare på det vi har og ikke bare kjøpe nytt. Jeg har nå aldri vært shoppeholiker, men for det meste handlet tøy i gjenbruksbutikker siden jeg var 14 år.

Det følte deilig befriende å bli kvitt plast-tøyet. Det var gøy å ta en tur til Fretex for å finne erstatninger, men enkelt var det ikke. Jeg så igjennom butikkens damebukser og var skuffet. De var jo alle sammen snik-plastifisert. Det stod ikke lengre 100% bomull på etiketten. Hva er skjedd i tekstilindustrien de siste årene? Jeg måtte til herreavdelingen. Her var til gjengjell de fleste bukser av 100% bomull.

Jeg oppfordrer alle til å være bevisste sine tøyinnkjøp. Les på etiketten. Kjøp 100% naturlig. Kjøp heller få plagg i god kvalitet enn mange dårlige, billige og syntetiske.

BÆ, BÆ, LILLE LAM HAR DU NOE ULL?

Det var lett å kaste mine 25 år gamle utslitte 100% syntetiske supertrenings trøyer og lange polyester underbukser. Ingen dårlig samvittighet. Det var vidunderlig å kjøpe 100% ullundertøy.



Det er en ubeskrivelig deilig følelse å oppdage hvordan dette ullundertøyet tåler bruk på en helt annen måte enn



plastundertøyet. Det absorberer fuktighet. Ull lukter ikke pyton etter bare en treningsøkt. Det er behagelig, hverken for varmt eller kaldt. Det er masser merker å velge mellom, men pass på at det står på 100% ull på lappen.

SOKKER - 100 % ULL

Alle mine ull/plastsokker var gamle og utslitte, men jeg nektet å kjøpe nye. Jeg vil ikke kjøpe sokker med en blanding av ull og syntetiske materialer, men jeg fant aldri noen 100% ullsokker til en rimelig pris, så derfor bestemte jeg meg for å lære å strikke sokker. De mørke høstkveldene gikk med mye strikkefrustrasjon, men jeg har etter hvert strikket 10 par.

Så deilig det er med plastfrie ullsokker. De lukter heller ikke tåfis etter bare kort tids bruk og jeg føler at mine føtter puster mye bedre i disse sokkene. Føttene er jo ikke lengre pakket inn i "plastposer." Jeg er så stolt av mine hjemmestrikkede sokker. Det sies at Nøstebarn har gode 100% ullsokker, eller kanskje du har en bestemor som er glad i å strikke. Ønsk deg ullsokker. Du vil bli helt avhengig av dem.

SOKKER - 100 % BOMULL?



Hva med bomullssokker? Jeg har ikke funnet noen i 100% bomull. Jeg prøvde å sy noen selv fra et strekkklaken. Det var ikke vellykket. Jeg har lest at flere faktisk bruker ullsokker hele året rundt! Det blir kanskje det nye mottoet: enten ullsokker eller ingen sokker.

Hvor lenge holder ullsokker? Alle innsigelser jeg hører er at platen er med på å gjøre sokken mer holdbar, men de klarte seg jo med ullsokker i gamle dager. Bruk stoppegarn! Et triks kan også være å strikke in i tynn silketråd i helen og tåen, eller kanskje enda bedre, ha en tynn tråd av hamp.

ALTERNATIVER TIL PLASTSKO?

Her er en skikkelig utfordring. Sko er noe av det viktigste vi har på oss. Og hva går vi mest i? Sneakers. Også feilaktig kalt gummisko. De er laget av 100% plast. Det sies at de puster, men gjør de det? Det er som små bildekk. Forurenses når vi går med dem, både inne og ute.

Det tok tid, men jeg har funnet 100% naturlige sko i sentrum. Og her mener jeg 100% naturlige: sko uten plastsåler, sko uten syntetisk for, sko uten syntetisk stoff. Sko med naturgummisåle, lær og ullfor.

Det sies også at naturgummisåle, «rågummisåle», virker mye bedre når det er kaldt og glatt enn en plastikksåle, vi får se det an.

VOTTER, LUER, SKJERF

Det er forholdsvis enkelt å bli plastfritt på dette området. Jeg hadde allerede 100% ullvotter. Jeg klarte raskt å strikke skjerf i 100 % ull, og jeg lærte meg å strikke nydelig lue.

Votter bare i ull er ofte alt for kaldt, spesielt når det blåser litt. Så jeg fant et gratis mønster på nettet, kjøpte litt bomull-kanvas stoff (økologisk bomull) og sydde meg et par overtrekks-hansker. Litt styr å gjøre dette men disse bomulls overtrekkshansker gjør at votten puster mye lettere. Du blir ikke så klam som i syntetiske votter.

OVERTØY

Hva skal jeg gjøre med yttertøy? I skapet mitt hang bare gamle utslitte fleeecejakker. Min løsning ble lag på lag. Jeg bruker ull gensere i ulike tykkelser avhengig av temperaturen. Over dette bruker jeg en skalljakke. Det kan være en gammel litt romslig Ola jakke. Jeg fant

også en tynn lang bomulls jakke på Fretex. Og så kjøpte jeg en ny meget romslig anorakk i 100% bomull. Den er ideell når det er skikkelig kaldt.

OPPSUMMERING

Min erfaring er at det går an å bli plastfri i sitt hverdagsstøy. Det naturlige tøyet føles så mye behageligere på kroppen. Huden puster bedre, men jeg har ikke funnet en naturlig erstatning for regntøy.

REGNTØY

Det finnes ikke gode alternativer i Norge akkurat nå, men skal du kjøpe regntøy så følg dette rådet: Ikke kjøp produkter med polyetylen, polypropylen, polyetylen -tereftalat, polymetylmetakrylat eller nylon. Regntøy av PU (polyester) er et greit valg, fordi det produksjonsmessig er det reneste produkt med minst giftige tilsetningsstoffer.

SØPPELPLUKKING



Jeg har startet en søppel-plukkegruppe her i høst. Min mann og et vennepar stiller ofte opp, men ellers går jeg alene. Jeg har annonsert i Bæringen og Budstikka, men ingen kommer. Det er egentlig en hyggelig måte å få allsidig mosjon. Noen ganger er det deprimerende fordi det er så mye søppel. Før så jeg aldri alt søppelet. Nå har jeg

trenet opp øynene mine og ser det overalt. Det er skremmende store mengder. Jeg prøver alltid på å ha en hanske og pose i lommen. Jeg oppfordrer alle til å plukke. Bli gjerne med meg på disse hyggelige turer søndager kl 14.30, Østerås t-bane stasjon.



REFERANSER

Livet uten plast: Anneliese Bunk & Nadine Schubert, 2018. Gyldendal.

Halver ditt utslipp av mikroplast fra klær, Aftenposten, 8.12.2017

Plast og plastdiskusjoner på avveie. Publisert 02.05.2018 09:15. Kronikk av Ingun Grimstad Klepp, seniorforsker Forbruksforskningsinstituttet SIFO, og Tone Skårdal Tobiasson, redaktør

Matnyttig, et magasin fra NorgesGruppen, 2018. Side 23- 26

Micro- and nanoplastics in the environment: Research and policymaking. [João Pintoda Costa](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468584417300417)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468584417300417>

Hold Norge rent, hjemmeside

Miljødirektoratet, hjemmeside

Forskning.no: Mikroplast spres på åkeren og kan havne i maten, <https://forskning.no/partner-niva-landbruk/mikroplast-spres-pa-akeren-og-kan-havne-i-maten/384447>