# 7 tips til en god og mer miljøvennlig jul!

**Desemberdagene raser forbi, og mange av oss har fortsatt mye igjen å rekke før julefreden senker seg. Har vi husket alle gavene? Hvor la vi egentlig juletrepynten? Og hvordan kan vi gjøre jula litt mer miljøvennlig i år?**

Det siste spørsmålet stilte vi til noen av forskerne som jobber med miljøkjemi og inneklima her på NILU, og vi fikk sju gode og enkle råd tilbake:

## Julevask

Seniorforsker Pernilla Bohlin-Nizzetto jobber mye med kjemikalier i innemiljø, og hennes beste tips er å ta julevasken med støvsuger, mikrofiberklut og minimalt med «sprayer». Da slipper du unna en rekke unødvendige kjemikalier, som særlig i sprayform er lette å puste inn.

Dersom du ønsker å bruke såpe, men vil unngå unødvendige miljøgifter, anbefaler Pernilla å se etter svanemerkede alternativer.

Les mer: [Du har miljøgifter i støvet under sofaen](https://www.nilu.no/Nyhetsarkiv/tabid/74/CategoryID/144/NewsId/869/Du-har-miljgifter-i-stvet-under-sofaen.aspx)

## Baking

Mange baker både sju og ti og fjorten slag til jul. Seniorforsker Linda Hanssens favoritt er pepperkaker, og hun slår et slag for bruk av svanemerket bakepapir. De inneholder blant annet ikke fluorerte stoffer som kan overføres til julekakene.

Når julekakene vel er bakt må de oppbevares, og seniorforsker Pawel Rostkowskis beste juletips er å bruke gode, gammeldagse kakebokser av metall eller glass. De er velegnet for oppbevaring av julekaker, og tar seg også godt ut på kjøkkenbenken.

– Enkelte typer metallbokser har et epoksybelegg på innsiden. De vil jeg ikke anbefale til oppbevaring av mat, fordi dette belegget kan inneholde spor av miljøgiften bisfenol A (BPA), forklarer Pawel. – Bisfenol A tilsettes også i ulike plastprodukter og kan virke hormonforstyrrende, så sjekk gjerne at de metall- og plastboksene du har hjemme er merket som «BPA-free».

Les mer: [NILU analyserer plast for NRK](https://www.nilu.no/Nyhetsarkiv/tabid/74/language/nb-NO/NewsId/808/NILU-analyserer-plast-for-NRK.aspx)

## Julegaver

Dusjsåper, kremer og andre pleieprodukter er populære julegaver, ikke trenger man å tenke på om størrelsen passer heller. Men seniorforsker Nicholas Warner anbefaler å ta en titt på innholdsfortegnelsen, for noen pleieprodukter er bedre for både kropp og miljø enn andre.

– Mange reagerer jo på parfyme, sier han, – men i tillegg er det fint å unngå kremer og kosmetikk som inneholder miljøgifter som siloksaner. Disse kjemiske forbindelsene gjør at kremer og såpe blir myke og lette å smøre ut, men siloksanene kan også hope seg opp i fisk og potensielt være skadelige for dem.

Er du i tvil om det du vil kjøpe inneholder siloksaner kan du laste ned en av de danske appene «[Tjek kemien](https://tjekkemien.dk/)» eller «[Kemiluppen](https://kemi.taenk.dk/bliv-groennere/kemiluppen-tjek-din-personlige-pleje-uoensket-kemi)» og sjekke produktene der.

Les mer: [Tvinger sjampoen din til å bli «grønnere»](https://www.nilu.no/Nyhetsarkiv/tabid/74/CategoryID/144/NewsId/880/Tvinger-sjampoen-din-til-a-bli-grnnere.aspx)

Seniorforsker Norbert Schmidbauer kan også fortelle at trenden med brukte julegaver er miljøvennlig på mer enn en måte. Det fordamper nemlig mer miljøgifter fra splitter nye leker og elektronikk enn fra eldre ting, så gjenbruksgaver sparer både penger, miljøet og helsa di. Samtidig er det viktig å være oppmerksom på at særlig gamle plastleker kan inneholde stoffer som i dag er forbudt, så det vil han ikke anbefale å gi bort.

– Å holde innetemperaturen nede på rundt 20 grader er også bra for å minske avdampingen av ulike miljøgifter, forklarer Norbert videre, – og det koster ikke mer enn å ta på seg en ekstra genser.

## Levende lys

Desember er også høysesong for levende lys i alle former og farger.

– Unngå lys som er laget helt eller delvis av parafin, sier forsker Anne Karine Halse. – Parafinvoks er et biprodukt av råolje, så det er ikke spesielt miljøvennlig. Dessuten soter lys av parafin mer, og soten består av ørsmå partikler som ikke er spesielt sunne å puste inn.

I stedet anbefaler Anne Karine å kjøpe lys laget av 100 prosent stearin. Stearin er et vegetabilsk eller animalsk fettstoff, og dersom du velger svanemerkede stearinlys er du dessuten garantert at stearinen i lysene ikke er laget av palmeolje. Et annet miljøvennlig alternativ er lys av ekte bivoks.

Du skal selvsagt aldri gå fra levende lys – men forskeren anbefaler uansett å kjøpe telys med aluminiums- eller glasskopp. De tar ikke fyr, slik plastkopper kan gjøre. Aluminiums- og glasskoppene kan dessuten resirkuleres når telyset er brent opp.

## Ta deg en skitur!

Er det snø rundt juletider er det mange som setter pris på en skitur mellom måltidene. En av dem er seniorforsker og langrennsentusiast Martin Schlabach.

– En tur på ski – eller til fots for den saks skyld – er godt for både kropp og sjel, sier han. – Men skituren blir enda et hakk bedre om du vet at du har smurt med skismøring som ikke inneholder fluorstoffer.

Dersom du tar en titt på innholdsfortegnelsen ser om skismøringen din er merket med å inneholde fluor. Fluorstoffene har vannavstøtende egenskaper som blant annet gjør at de gir god glid på ski. Samtidig er de svært vanskelige å bryte ned, de er skadelige for miljøet, og de er også farlige for mennesker å puste inn. Derfor har Skiforbundet vedtatt et forbud mot fluorholdig skismøring for aldersbestemte klasser til og med 16 år, og for å kontrollere at forbudet overholdes skal de bruke en metode utviklet her på NILU. De har også laget en liste over [produkter som ikke inneholder fluor](https://www.skiforbundet.no/globalassets/04-gren---medier/langrenn/dokumenter/fluorfrie-produkter-felles.xlsx).

Les mer: [NILU og Norges Skiforbund jobber sammen mot fluor](https://www.nilu.no/Nyhetsarkiv/tabid/74/NewsId/920/NILU-og-Norges-Skiforbund-jobber-sammen-mot-fluor.aspx)

**Da gjenstår bare å ønske deg en god og miljøvennlig jul – hilsen alle oss her på NILU!**