

# Overgewicht door huisstof

wo. 12 jul. 2017 — [Artikel](#)



## Deel dit artikel

Stoffen die we binnenkrijgen via huisstof kunnen tot overgewicht leiden. Dat blijkt uit onderzoek van Amerikaanse wetenschappers die huisstof en de stoffen die erin voorkomen loslieten op vetcellen. Ze maken zich vooral zorgen om kinderen.

Als je wilt afvallen, moet je minder eten en meer bewegen. Dat weet iedereen. Toch gaat dat niet altijd op. Er bestaan namelijk ook [verborgen dikmakers](#) als stress, slaapproblemen en medicijnen. Zo werd vorig jaar een verband gevonden tussen het gebruik van onder meer [astmapuffertjes en overgewicht](#). Onderzoek van Amerikaanse milieukundigen dat deze week in vakblad *Environmental Science & Technology* verschijnt, wijst op een mogelijk verband tussen overgewicht en blootstelling aan huisstof.

## Hormoonverstoorders

Het grijze stof dat zich op verborgen plekjes in huis ophoopt, bestaat onder meer uit huidschilfers, haren, zand en uitwerpselen van insecten en mijten (de veroorzaker van huisstofmijtallergie). Daarnaast bevat huisstof allerlei stoffen die actief inwerken op onze hormoonhuishouding. Deze [hormoonverstoorders](#) zijn afkomstig van bijvoorbeeld kleding, meubels en vloerbedekking. Omdat hormonen een belangrijke rol spelen in de groei en ontwikkeling, zijn de stoffen vooral schadelijk voor kinderen. Een aantal van deze stoffen stimuleren de vetaanmaak en opslag.



## Podcast: Waarom je nog hormoonverstoorders binnenkrijgt

Je ontkomt er niet aan: hormoonverstorende stoffen. Ze zitten in babyflesjes, in conservenblikken, in cosmetica én ze verstoren de werking van je hormoonsysteem. Dat kan leiden tot kanker, een verstoorde ontwikkeling van de hersenen en misvormde geslachtsdelen.

Binnenshuis krijg je voortdurend huisstof binnen via neus, mond en huid. Naar schatting loopt dat voor kinderen op tot 50 milligram per dag. Ze krijgen via deze weg een dagelijkse dosis potentieel dikmakende hormoonverstoorders binnen. Een groep milieuwetenschappers van de Amerikaanse Duke University wilde weten wat dit voor effect sorteert in het lichaam. Ze onderzochten dit door elf monsters van huisstof uit Amerikaanse huiskamers en 44 verschillende in huisstof voorkomende stoffen los te laten op vetcellen van muizen. Dit is een gangbare manier van het testen van de invloed van verstorende stoffen.

## Meer vet door huisstof

De resultaten beloven weinig goeds. Zeven van de elf huisstofsamples zorgden voor een significante ophoping van vet (triglyceride) en negen samples veroorzaakten een aanzienlijke toename van vetcellen. Slechts één sample had helemaal geen effect. Dat terwijl de vetcellen aan een veel lagere dosis werden blootgesteld dan wij in het dagelijks leven binnenkrijgen.

Van de 41 onderzochte stoffen bleken er 28 effect te hebben op toename van vet en vetcellen. Onder de boosdoeners zit een lijstje vlamvertragers die je bijvoorbeeld in matrassen, meubels en kussens terugvindt. Ook een aantal ftalaten (stoffen die worden gebruikt in parfums, lijm, drukinkt en als weekmakers in plastics) en PFAS (hulpstoffen in onder meer textiel en vloerkleden) bevorderen de vetaanmaak. Dat geldt ook voor een aantal pesticiden.

## Potentiële bedreiging voor gezondheid

Hoewel de resultaten niet een op een naar mensen te vertalen zijn, geven ze wel reden tot zorg. Het onderzoek laat namelijk zien dat de stoffen in veel lagere concentraties dan waarin ze in huisstof voorkomen de werking van vetcellen al flink kunnen verstoren. De onderzoekers zien huisstof dan ook als een potentiële bedreiging voor de gezondheid van vooral kinderen. Ze roepen op tot meer onderzoek.

Maar voordat je het huisstof de totale oorlog verklaart, is het goed je te realiseren dat een [overdaad aan hygiëne](#) ook weer niet aan te raden is. Opgroeien in een volledig van vuil ontdane omgeving resulteert in allerlei allergieën en astma. Een keer extra stofzuigen kan geen kwaad, maar *te* is nooit goed.

Christopher Kassotis et al. [Characterization of adipogenic activity of house dust extracts and semi-volatile indoor contaminants in 3T3-L1 cells](#). *Environmental Science & Technology*, 12 juli 2017.



## **Podcast - Gewicht verliezen**

Dik zijn is je eigen schuld, want dan eet je te veel, beweeg je te weinig en ben je lui. Liesbeth van Rossum ziet dat anders. In het Centrum Gezond Gewicht in Rotterdam combineert ze allerlei invalshoeken om erachter te komen wat nou precies dik maakt. En dat moet je weten als je af wilt vallen. 'Ga niet mee in hypes, maar probeer gewoon de schijf van vijf te volgen,' adviseert Van Rossum.