

TEMATRÄFFAR OCH HÄLSOSERIEN

Vatten – vårt viktigaste livsmedel



Vi tar vatten i kranen för givet – i andra länder är vattenbristen en realitet. Samtidigt ökar konsumtionen av vatten på flaska enormt och nya varianter dyker upp. Är flaskvattnet bättre än vårt kranvatten? Hur påverkas vår miljö av transporterna av flaskvattnet?

Stina Axelsson, från PLIMSOLL, visar bilder och talar kring allt ifrån den globala vattenförsörjningen till brunnskulturens historik, vattnets mytologi och flaskvattnets miljöaspekter tillsammans med Louise Ungerth, från Kfs.

Kvällen avslutas med en paneldiskussion med representanter för Lunds universitet, Bryggareföreningen, WWF och Stockholm Vatten.

Tisdag 18 november

Tid: 18.00–20.30

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Katasalen (T-bana Rådmanngatan)

Pris: 40 kr (icke medlemmar 60 kr).

Ingen föranmälan.

Flygfärdiga ungdomar



Många frågor väcks när unga vuxna bor kvar hemma eller är på väg till första egna boendet. Hur mycket kostar det att bo hemma alternativt ha eget hushåll? Vilket försäkringsskydd behövs? Hur får man första lönen eller studielånet att räcka utan att hamna i lånefällan? Hur klarar man ekonomin under värnplikten och hur fixar man första bostaden? **Annika Creutzer**, privatekonom och journalist reder ut begreppen.

Måndag 24 november

Tid: 18.00-20.00

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Katasalen (T-bana Rådmanngatan)

Pris: 40 kr (icke medlemmar 60 kr). Ingen föranmälan.

Få balans i tillvaron



För många är en stressig tillvaro vardagsmat – för andra känns livet segt och trist. Information och intryck öser över oss från alla håll, tystnaden är en bristvara. Vi äter för mycket eller alldeles för lite. Några motionerar – andra ligger på sofflocket. Hur hittar man en bra blandning – balans i tillvaron? Kom, lyssna och låt dig inspireras. Känn efter vad balans i tillvaron betyder för just dig.

Föreläsningen som arrangeras i samarbete med ABF är öppen för alla och kostar endast 60 kr inklusive material och förfriskningar. Ingen föranmälan. Betalning sker på plats.

Kontakt för hälsoserien: Ingbritt Hellqvist, 08-743 55 32, e-post: ingbritt.h@konsumentforeningenstockholm.se

Föreläsningar i november – tema balans

Dag	Tid	Plats
måndag 3 nov	18.30–20.00	ABF, Davidssons gr 3, plan 3, Södertälje
tisdag 4 nov	18.30–20.00	Nya Kulturhuset, Centralv 3, Uppl Väsbj
tisdag 4 nov	18.30–20.00	ABF, Kommunalv 26, Huddinge
onsdag 5 nov	18.30–20.00	Folkets hus, Stureg 12, Sundbyberg
torsdag 6 nov	18.30–20.00	Kfs Gymnasium, Högbergsg 62, Södermalm

Standby drar el och kostar pengar

APPARATER på standby är slöseri med både el och pengar. Enligt en undersökning av de danska elproducenternas branschorganisation, Elfor, förbrukas i snitt 10 procent av hushållens el i standby-viloläge. Det motsvarar 300 kWh/hushåll eller ett par hundralappar per år, beroende på elpriset.



Stor strömlukare.

Den största andelen av standby-förbrukningen stod kabel-tv- och parabolboxar för. På andra plats kom tv, video och stereo följt av datorer. Någon liknande undersökning har inte genomförts i Sverige, men Konsumentverket gör regelbundet mätningar i mindre skala på ett antal apparater, vilket pekar i samma riktning. 2001 visade en undersökning från det internationella energiorganet, IEA, att i Sverige motsvarade standby-förbrukningen lika mycket som en Barsebäcksreaktor.

Hur kan standbyförbrukningen minskas? Ett sätt är att dra ur kontakten när en apparat inte används eller använda en timer. Har man många kontakter på ett och samma ställe, till exempel dator med tillbehör, kan de kopplas till en grendosa och stängas av samtidigt. En del produktmanualer anger hur hög standby-förbrukningen är, så man kan välja vid köpet.

COOP KONTAKT 020-71 10 10, vardagar 9–17
När du har frågor om och synpunkter på mat, miljö, Coops butiker, Coop MedMera-kortet och innehållet på hemsidan www.coop.se

Kfs MEDLEMSSERVICE 020-97 59 59, vardagar 9–17
Frågor om medlemskapet, insatser m m.



Ursprungsmärk färdigrätterna!

URSPRUNGSMÄRKNING av frysta och kylda färdiglagade rätter är mycket viktigt. Det anser två tredjedelar av KfS medlemmar. Företag som till exempel Findus, Dafgårds och Procordia sätter i dag inte ut på förpackningen varifrån kött råvaran i deras färdigmatsprodukter kommer. I stället hänvisas till hemsidor och konsumentkontakt.

– Att enbart hänvisa konsumenterna till telefon eller hemsidor duger inte. Undersökningen visar att konsumenterna aktivt letar efter matens ursprungsland. Två tredjedelar uppger att de alltid, nästan alltid eller för det mesta läser på förpackningen från vilket land som matvarorna kommer, säger Louise Ungerth, KfS.

Hela 64 procent av de tillfrågade anser att det är mycket viktigt att samtliga livsmedel ursprungsmärks, vilket är dubbelt så många som i förra undersökningen 1999.

– Ursprungsmärkningen av styckat kött fungerar bra i dag. För färiska charkprodukter är det bättre än tidigare, men på färdigrätter krävs en förbättring, säger Louise Ungerth.

Vatten från Italien och vatten med konserveringsmedel i. Tänk till ett tag! Behöver vi överhuvudtaget köpa så mycket vatten på flaska som vi gör? Gott vatten i kranen finns på de allra flesta ställen.



Sluta köpa vatten och SUV:ar*!

Två saker är helt knäppa. Vi köper mer och mer vatten på flaska och vi kör omkring i bensinslukande jeepliknande bilar i stan. Vatten på flaska och SUV. Två bra symboler för vår stora överkonsumtion.

VI TRANSPORTERAR hundratals miljoner liter vatten på vägarna i Sverige. Vatten som vi har i kranen, lättillgängligt, jättebilligt, gott och av bra kvalitet på de allra flesta ställen i landet. Men jag gillar vatten med kolsyra och smak, säger någon. Köp en soda stream och kolsyra själv, eller vänj dig av med det, säger jag bryskt. Hur många barn tycker om kolsyrat vatten? Att gilla kolsyra är en förvärvat smak. Och gillar du fruktsmak kan man gladeligen krydda sitt eget kranvatten med gurka, lime eller mynta plus is, mässar jag. Och nästan alla håller med. I vardagen är det svårt att ha växthuseffekten på näthinnan när man gör sina val. Trender och livsstilsförändringar gör sitt till.



DET EXTRASTORA vansinnet har vi i det smaksatta ”stilla vattnet” (utan kolsyra) som marknadsförs i dag. Vad väljer du? Vatten som har transporterats hit från Italien som Stilla Nouveau, eller vatten med konserveringsmedel och socker som Linné. Lika sjukt vilket som, tycker jag. Anledningen till vansinnet är följande. Kolsyra hämmar tillväxt av bakterier. För att det inte ska växa bakterier i vatten med fruktaromer och utan kolsyra, får man antingen tillföra konserveringsmedel, eller fylla det på flaska i Italien där man kan göra det på ett speciellt bakteriefritt sätt. Hej och hå. Själv tog jag för givet att ”källvattnet” var svenskt. Men nu för tiden kan man inte ta något för givet.

”CITYJEEPAR” DÅ? De säljer som smör i solsken och har kapat åt sig en bra bit av bilmärknaden på bara några år. Var körs de? Ja, inte är det på nyplöjda åkrar eller leriga skogsvägar där man kan behöva en och annan hästkraft. De körs i stan. Fram och tillbaka till jobbet till exempel. Bensinförbrukningen kan vara uppåt 1,8 liter/mil. En vanlig bil drar cirka 0,8 liter. I USA finns en stor opinion mot bilarna, i Sverige hörs knappast något.

VET NI VAD? Jag önskar att det blev en riktig tontstämpel på alla som köper vatten på flaska eller kör värsting-SUV:arna. Vi måste faktiskt sätta stopp för vår överkonsumtion någonstans. Varför inte börja här?

* SUV betyder Sports and Utility Vehicle

Box 4050, 102 61 Stockholm
E-post: info@konsumentforeningenstockholm.se
Telefon: 08-743 50 00, fax: 08-743 55 53
Internet: www.konsumentforeningenstockholm.se

LOUISE UNGERTH
CHEF FÖR KONSUMENTFRÅGOR
KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM
louise.u@konsumentforeningenstockholm.se

Vilse i tandkrämsdjungeln?



FOTO: JIM LODI

Vitare tänder, fräschare andedräkt, extra kariesskydd – utbudet av tandkrämer är enormt och egenskaperna många. Har tandkrämerna verkligen alla de effekter som sägs och hur väljer man rätt?

TEXT ULRIKA LAMBERTH ulrika.l@konsumentforeningenstockholm.se

Givetvis ligger det forskning och studier bakom olika tandkrämers effekter. Gunilla Johnson, docent och övertandläkare på Tandläkarhögskolan i Huddinge, menar att påståendena om tandkrämers olika egenskaper naturligtvis inte saknar grund, men effekten kan vara mer eller mindre stor för enskilda individer.

– För fluor är det bombsäkert att det finns en effekt. Att borsta tänderna är ett viktigt sätt att få sin dagliga ranson av fluor, säger Gunilla Johnson.

Fluor skyddar mot karies, dvs mot hål i tänderna och finns i nästan alla tandkrämer. Förutom fluor innehåller de flesta tandkrämer slipmedel och smakämnen. Vissa har speciella egenskaper mot tandsten, ilningar, missfärgningar och dålig andedräkt. Så kallad whitening-tandkräm har blivit allt vanligare, men huruvida tänderna blir vitare har ifrågasatts.

– **EN WHITENING-TANDKRÄM** tar bort missfärgningar som uppstår på utsidan av tänderna av till exempel kaffe, rödvin och rökning. Den hjälper också till att förhindra att missfärgningar uppstår. Men tänderna blir inte vitare än vad de är naturligt, säger Cecilia Falk, produktchef på Colgate Palmolive.

Tandkräm får inte innehålla blekmedel, utan det är slipmedel som tar bort missfärgningarna. Effekten jämfört med blekning hos tandläkaren blir därför försumbar. Är tänderna starkt missfärgade är blekning det enda raka. Det kostar åtskilliga tusenlappar.

Numera har de flesta tandkrämsproducenter speciella barntandkrämer.

– Den främsta skillnaden jämfört med vuxentandkräm är att det är något lägre fluorinnehåll. Barn sväljer ibland tandkrämerna, och eftersom det inte är bra att få i sig för mycket fluor har en lägre fluorhalt valts, säger Barbro Holgersson, marknadschef på Dentosal.

Eftersom många barn inte gillar mint-

smak, så har barntandkrämerna en sötare eller mildare smak. Tanken är också att tandborstningen ska bli roligare och skapa tidig tandborstvana. Men det är viktigt att föräldrarna doserar krämen på borsten och hjälper till med tandborstningen. En tumregel är att mängden tandkräm ska vara som en ärtas storlek.

ETT OMDEBATTERAT ämne är triclosan, ett antibakteriellt ämne som ska motverka tandköttsproblem orsakat av bakterier. Dels ifrågasatts det för sina negativa miljöeffekter, dels för att det eventuellt bidrar till uppkomst av resistenta bakterier. Har du inte tandköttsproblem finns ingen anledning att använda tandkräm med triclosan.

Priset på tandkräm varierar mycket, mellan 180 och över 300 kronor litern.

– Men bara för att det är dyrt så behöver den inte vara bättre, säger Gunilla Johnson. □

FAKTA/TANDKRÄM

Bästa sättet att veta vilken tandkräm du ska använda är att fråga din tandläkare. Viktigast är att tandkrämen innehåller fluor. Har du:

- ett-två hål per år, välj en tandkräm med högre fluorhalt. Kan även gälla för äldre, eftersom salivproduktionen minskar och därmed ökar risken för hål.
- bara tandhalsar och ilningar, välj en tandkräm som inte har så slipande effekt och som motverkar ilningar. Vanligaste orsaken till problemet är för hård eller felaktig tandborstning.
- torra och sköra slemhinnor – välj en mildare tandkräm.

Eltandborste – be tandläkaren om hjälp att välja en tandkräm med lite slipmedel.

Bästa sättet att motverka dålig andedräkt är att borsta tänderna, använda tandtråd och skrapa bort beläggningar på tungan.

Låg fluorhalt: 0,05 % **Medelhög fluorhalt** 0,10 % **Hög fluorhalt** 0,145%

Källa: Tandkrämspärmerna, Tandhålsvården Alingsås, GlaxoSmithKline, Dentosal