

# Leven met minder cadmium

## Wat is cadmium?

Cadmium is een zacht, plooibaar, zilverwit metaal dat tot de groep van de zware metalen behoort. De belangrijkste bronnen van cadmium zijn roken en de non-ferro-industrie.

In sommige streken in Vlaanderen is de omgeving vervuild met cadmium. Dat is vaak het geval op plaatsen waar ooit een zinkfabriek heeft gestaan, waar zinkassen zijn gebruikt om wegen aan te leggen of waar in het verleden bepaalde meststoffen zijn gebruikt. De uitstoot van cadmium is de laatste decennia zeer sterk gedaald door meer milieuvriendelijke productiemethodes. Toch blijft er nog cadmium uit het verleden in de omgeving aanwezig.



## Leven met minder cadmium



## Is cadmium schadelijk voor mijn gezondheid?

Cadmium wordt opgenomen bij het roken, het inademen van stof dat cadmium bevat, het inslikken van vervuilde bodemdeeltjes, het drinken van vervuild putwater en het eten van groenten die gekweekt zijn op vervuilde bodems. Als cadmium eenmaal opgenomen is in het lichaam, wordt cadmium slechts langzaam uitgescheiden.

Kleine hoeveelheden cadmium geven geen onmiddellijke gezondheidsproblemen na inname, maar kunnen bij langdurige inname de gezondheid schaden. Het kan de nierwerking verstoren en de beenderen minder stevig maken. Uit wetenschappelijke studies is gebleken dat er een

verband bestaat tussen het inademen van zeer grote hoeveelheden cadmium en longkanker.

## Hoe kan ik de opname van cadmium vermijden?

Op het omslagblad van deze folder worden uitvoerig een aantal tips besproken om de opname van zware metalen te beperken. Daarnaast zijn er een aantal teeltadviezen, die specifiek van toepassing zijn bij een bodemvervuiling met cadmium.

## Kan ik groenten en fruit kweken op vervuilde bodem?

Planten kunnen cadmium opnemen uit een vervuilde bodem, maar de mate waarin dat gebeurt, hangt af van heel wat factoren:

- het **soort gewas**: Sommige planten nemen gemakkelijker cadmium op uit de bodem dan andere (zie kader hiernaast).
- het **deel van de plant** dat je eet: Sommige plantendelen (vooral de bladeren) stapelen meer cadmium op dan andere (zoals de vruchten).
- de **zuurtegraad** van de bodem: Bij een zure bodem (lagere pH) wordt cadmium gemakkelijker opgenomen door planten. Zandgrond is vaak zure grond. Mensen die groenten kweken op zure bodems kunnen de tuingrond extra bekalken waardoor de grond minder zuur wordt. Het beste tijdstip hiervoor is het najaar.
- het **organisch stofgehalte**: Bij een hoger gehalte organisch stof wordt cadmium minder goed uit de bodem opgenomen. Je kan het gehalte organisch stof in de bodem verhogen door stalmest, teelaarde of compost te gebruiken.
- het **gehalte cadmium** in de bodem: Het gehalte cadmium in de bodem verschilt sterk van plaats tot plaats.

### Veilige groenten en fruit, ook in vervuilde gebieden, zijn:

- komkommer
- augurk
- pompoen
- diep wortelende fruitbomen

### Te vermijden in gebieden die vervuild zijn met cadmium:

- wortelen
- andijvie
- kervel
- koolsoorten
- sla
- peterselie
- rabarber
- spinazie
- schorseneren
- tuinkers
- prei

*Op sommige plaatsen is het grondwater vervuild met cadmium.*

*Gebruik in deze gebieden geen putwater om uw gewassen te besproeien.*

## Kan ik ergens meer informatie krijgen?

In Vlaanderen zijn er dertien medisch milieukundigen bij het Lokaal Gezondheidsoverleg die je verder kunnen helpen. Zij vormen elk in hun eigen regio het aanspreekpunt voor vragen over milieu en gezondheid. De contactgegevens van de medisch milieukundige uit uw regio vind je op het insteekblad bij deze folder of op de website [www.mmk.be](http://www.mmk.be)



ministerie van de Vlaamse Gemeenschap  
administratie Gezondheidszorg

Markiesstraat 1, 1000 Brussel. - tel.: 02-553 35 09  
[preventiegezondheidszorg@vlaanderen.be](mailto:preventiegezondheidszorg@vlaanderen.be) - [www.gezondmilieu.be](http://www.gezondmilieu.be)