



Så undviker du mikroplasterhandla frukost med experten

2026-08-13

Optional[© Nerikes Allehanda]

Alla artiklar är skyddade av upphovsrättslagen. Artiklar får ej distribueras utanför den egna organisationen utan godkännande från Retriever eller den enskilde utgivaren.

Klicka här för att läsa artikeln.

4 Nyheter

Nyhetschef: Stellan Norén, 019-15 50 78, stellan.noren@na.se
Redaktör: Adam Söder, 019-15 50 15, adam.soder@na.se • Tipsa oss dygnet runt: 019-15 50 55, nyhet@na.se

NA
Torsdag 13 augusti 2026



Till vänster syns Andis godkända frukostkorg, och till höger den icke godkända – som innehåller varor med mer mikroplast.

Så undviker du mikroplaster – handla frukost med experten

Örebro

Vad åt du till frukost i morse? Med stor sannolikhet mikroplast.

Forskning tyder på att våra organ innehåller plast – och att det kan medföra hälsorisker.

NA:s reporter följde med forskaren Andi Alijagic till matbutiken för en hälsosammare handling.

– Vad tycker du om att äta till frukost? frågar Andi Alijagic, forskare i toxikologi vid Örebro universitet. Vi står framför fruktdisken i en matbutik, och Andi låter blicken svepa över varorna. Det är en ovanlig handling vi har framför oss. I dag är det inte bara smaken som avgör – målet är att fylla matkorgen med produkter som i så liten utsträckning som möjligt utsätter oss för mikroplaster

Mikroplaster har fått allt större uppmärksamhet i hälsodebatten de senaste åren. Flera omdiskuterade forskningsstudier har pekat på möjliga hälsorisker, bland annat kopplingar till inferti-

litet, men också till exempel hjärt-kärlsjukdom. – Tidiga studier på människor pekade på ett samband mellan exponering för plast och nedsatt fertilitet. De ledtrådarna var mycket viktiga för oss i laboratoriet när vi började försöka förstå vilka effekter mikroplaster kan ha över tid, säger Andi.

Boven i dramat är egentligen inte själva plasten, utan kemikalierna i den, förklarar han. Plast innehåller olika tillsatser som ger den dess specifika egenskaper. Vissa av de tillsatserna har visat sig vara hormonstörande. – På lång sikt kan det till exempel leda till minskad

spermie- och äggproduktion, säger Andi Alijagic.

Vi fortsätter genom matbutikens labyrint av hyllor, på jakt efter sådant vi kan lägga i vår matkorg. Vistan framför mejeridisken och jag sträcker mig efter yoghurten som jag alltid äter till frukost, i vad jag bedömer som ett oskyldigt tetrapak.

Men Andi skakar på huvudet.

– Utifrån ser förpackningen ut att vara gjord av papper. Men på insidan finns en plastbeläggning, och den innehåller ofta hälsofarliga kemikalier, säger Andi.

Trots att det kan framstå som komplicerat, menar Andi att man som konsument både kan och bör reducera sitt intag av mikroplast. Ett viktigt första steg är enligt Andi att skaffa sig mer kunskap om vilka typer av livsmedel man bör vara vaksam med.

Andi förklarar att kemikalierna är lipofila, vilket innebär att de gillar fett. Därför överförs de lättare till feta matvaror som ost och köttfärs.

– Kvar är fettsnält, där



Utifrån ser förpackningen ut att vara gjord av papper. Men på insidan finns en plastbeläggning, och den innehåller ofta hälsofarliga kemikalier.

Forskaren Andi Alijagic.

för att det ett bra alternativ till yoghurt, säger Andi. Samtidigt menar Andi att det är omöjligt att helt undvika att exponeras för mikroplaster, det finns i luften vi andas – en stor del kommer från industrier. Men fortfarande vet forskarna inte hur mycket plast vi faktiskt exponeras för.

– Det är en *big black box*, säger Andi på engelska.

Förre året uppmärksammades en studie som visade att hjärnan innehåller stora mängder plast – en slutsats som Andi menar inte



Andi Alijagic tipsar om att se upp med vatten på flaska och tepåsar i plast, som visat sig vara stora källor till mikroplast.

är helt vetenskapligt säkerställt. Han säger samtidigt att människokroppen med stor sannolikhet innehåller plast. Även om det kan framstå som skrämmande, understryker Andi att han inte vill skapa panik.

– Det är inte så att plast är dåligt. Det är ett bra material, eftersom vi använder det till allt.

I stället för att förbjuda plast hoppas han nu på mer forskning på området och att man på politisk nivå förbjuder de hälsofarliga kemikalietillsatserna.

– Plast är en del av oss och kommer troligtvis alltid vara det. Men vi måste lära oss att använda det på ett hållbarare sätt.

Fakta Mikroplast

Vad är det? Mikroplaster är små plastfragment (mindre än 5 millimeter) som bildas när större plastföremål, som förpackningar, bryts ner.

Varför är det skadligt?

Plast kan avge kemikalier som kan tas upp av kroppen och misstänks störa normala hormonfunktioner. Ju mindre plastfragmenten är, desto lättare kan de läcka kemikalier. Nya studier på människor tyder också på att exponering kan öka risken för bland annat celförändringar och hjärt-kärlsjukdom.

Fakta I Andis godkända matkorg:

färskt bröd i papperspåse, ägg, sylt i glasburk, fettsnål kvarg, löste och äpplen i lösvikt.

I Andis icke godkända matkorg: bröd förpackat i plast, ost, smör, tepåsar i plast, körsbär i plastförpackning, juice och paprika i plastförpackning.



Text: Tova Olsson
019-15 90 04
tova.olsson@na.se



Foto: Johannes Ång
019-15 90 99
johannes.ang@na.se



Enligt Andi Alijagic finns nu en databas med 16 000 plastkemikalier – men bara en liten del har undersökts för hälsorisker.



Räven har fått uppskov och ska inte skjutas.

FOTO: ROBBAN ANDERSSON

Tvärvändningen: Räven får leva

Örebro

Den lilla räven på Alnängarnas koloniområde har fått tillfälligt uppskov.

Styrelsen har fattat beslut om att den rödvi-
ta pälskrabaten ska få
leva vidare.

– Om det inte händer
något bedrägligt, för då
skjuter vi den, säger ordförande Eva Johannesson, ordförande för Alnängarnas koloniområde.

För ett par veckor sedan berättade NA om räven som flyttat in på Alnängarnas koloniområde. Helt orädd har den rört sig runt på området under sommaren, till och med strukit sig mot kolonisternas ben och slagit sig ner i ute-
möblerna i de blommande små trädgårdarna.

Men det lilla djuret har också skapat en spricka bland medlemmarna på koloniområdet.

– Ja, det har blivit som två läger. En del tycker det är helt naturligt att räven är här, andra att det är jätteobehagligt, och undrar till exempel vad som kan hända om de möter den när de är ute med sina hundar, berättade ordförande Eva Johannesson i artikeln som publicerades tidigare i sommar.

Redan förra året fick en jägare på området tillstånd av både markägaren Jernhusen och polisen att skjuta en del av alla kaniner som finns på området – och då skulle bössan kunna laddas även för räven.



Nu har en inte helt enig styrelse för kolonin bestämt att den inte ska skjutas.

Eva Johannesson, ordförande för Alnängarnas koloniområde.

Men nu blir det inte så.

– Många på området tycker det är obehagligt med räven, andra säger ingenting och flera tycker det är helt orimligt att den ska skjutas, säger Eva Johannesson.

– Och nu har en inte helt enig styrelse för kolonin bestämt att den inte ska skjutas, säger Eva Johannesson.

Så länge inget nytt och riktigt bedrägligt inträffar, vill säga, för då kan beslutet ändras igen.

– Jag vet inte vad det skulle vara, själv har jag aldrig ens sett räven, säger hon.

– Men jag såg nyligen en film där en kolonist vrålar åt räven att försvinna, skriker och sprutar vatten på den – men den står bara och stirrar, säger hon.

Därför hoppas hon och styrelsen att de kolonister som brukar få besök av räven ska sluta gulla med den – och sluta mata den.

– Så kanske den börjar bli som en vanlig räv igen, säger hon.

Eva Ejdeholt
019-15 50 44
eva.ejdeholt@na.se