

GUIDE TIL ET BEDRE INDEKLIMA I DIT HJEM

I bogen Styrk dit immunforsvar gennemgår vi en række områder og tiltag, som kan hjælpe dig til et bedre indeklima. I dette tillæg uddyber og tilføjer vi til rådene.



HELE DIT HJEM

LUFT GRUNDIGT UD. Luft ud i de vigtigste rum hver eneste dag, helst flere gange. Især i køkkenet under madlavning, i badeværelset, når du har været i bad, og i soveværelset, både før du skal sove, i nattens løb og om morgenen. Bor du i et trafikeret byområde med meget trafik, er det dog bedre at lufte gevaldigt ud inden myldretiden, hvis du har mulighed for det, og evt. i løbet af natten.

HOLD IGEN MED BRÆNDEOVN OG PEJS. Det er så hyggeligt at høre ilden knitre og mærke varmen, men desværre er brændeovne og pejse de værste partikelforurenere i danske hjem, især hvis de ikke betjenes rigtigt. Har man ikke styr på indstilling af spjæld, optændingsmetode og mængden og kvaliteten af brændsel, kan hjemmets ildsteder udlede særlig mange skadelige partikler. Især bittesmå sodpartikler, der kan trænge ind i lungerne. De mindste kan passere videre over i blodbanen, hvor de kan øge risikoen for sygdomme som astma, bronkitis, kronisk hoste og i værste fald lungekræft og hjerte-kar-sygdomme. Deres røg indeholder mange giftige stoffer, f.eks. dioxiner, benzen, toluen, cyanidforbindelser og kræftfremkaldende tjærestoffer. Hvis du har brændeovn og pejs, gælder det derfor om at sætte sig grundigt ind i, hvordan du får den til at brænde så rent af som muligt med et minimum af røgudvikling. Få tjekket, at ovnen er godkendt og ikke har defekter, at spjæld og skorstene er i orden, brug altid tørt træ (og aldrig behandlet træ, reklametryksager, mælkekartoner, ugeblade m.m.) - og luft grundigt ud, når du fyrer. Find andre måder at varme dit hjem op på til daglig, så pejs og ovn mere sjældent kommer i brug.

BRUG EN LYESLUKKER – ELLER ELEKTRISKE LEDLYS. Selvom stearinlys er små sammenlignet med brændeovne, kan de udlede ganske meget sundhedsskadelig sod. Især lige i det øjeblik, hvor vi tænder og slukker for dem. Anskaf dig en god, gammeldags lyselukk. Når du holder dens kappe ned over stearinlyset, mindsker du mængden af den sod, du inhalerer, men vær altid bevidst om ikke at trække vejret, lige når du tænder og slukker for stearinlys. Du kan også vælge at skærme dig fra dine stearinlys ved at putte dem ind i lanterner og andre lukkede beholdere. Sæt dem evt. udenfor og lad dem lyse hjemmet op udefra og ind. Eller brug elektriske stearinlys. De bliver mere og mere naturtro.

HOLD TEMPERATUREN NEDE. Nogle af os er mere kuldkære end andre, men generelt er det ikke særlig sundt at opholde sig i meget varme lokaler. For høje temperaturer (overtemperaturer) i 1 ud af 5 boliger resulterer dagligt i indlæringsproblemer, reduceret produktivitet og dårlig nattesøvn. Den ideelle temperatur i hjemmet er 21-22 grader. De fleste danskere har et gennemsnit på 21 grader i stuerne og 18 grader i soveværelser, så det er fint. Men i nogle boliger kan overophedning være et problem, især om sommeren i nybyggede huse med store glaspartier. I følge bygningsreglementet skal boliger konstrueres og indrettes på en måde, så temperaturen ikke må overstige 27 grader i mere end 100 timer om året. Hvis solen plejer at forvandle dit hjem til en bageovn, må du tænke i øget udluftning, markiseløsninger og gardiner til at lukke solen ude, ventilatorer og vifter.

KØKKENET

Stegning på komfur og bagning i ovn er den hyppigste forureningskilde i de danske hjem. Ved de høje temperaturer skabes nemlig små skadelige sodpartikler, og hvis der ikke samtidig luftes ud eller suges ud af en meget effektiv emhætte, står de stille i luften og bliver optaget i luftvejssystemet hos os mennesker. Kulilte, dvs. kulmonoxid (CO), er den største og mest skadelige gasart, vi producerer i hjemmet. Den sætter sig på hæmoglobinmolekylet i de røde blodlegemer og hæmmer ilten i at blive transporteret rundt i kroppen.

INVESTER I EN EMHÆTTE – hvis du ikke allerede har en, og brug den flittigt. Hvis du har mulighed for at påvirke valget af emhætte i dit hjem, så gå efter en, der er tilstrækkelig stor og dækkende. Ellers ryger dampen bare uden om. Den skal også have godt med sugekraft: Den såkaldte os-faktor skal være så høj som mulig, helst over 75%. Det er en god idé at tænde for emhætten lidt i god tid, så køkkenet ikke er fyldt med røg og damp, inden du husker emhætten. På den måde mindsker du luftforureningen mest effektivt. Et vindue, der kan åbnes, er et brugbart alternativ eller supplement til emhætten.

BRUG EMHÆTTE ELLER LUFT UD HELE TIDEN UNDER LANGVARIG MADLAVNING. NÅR du steger, bager eller koger under længere tid – f.eks. når du steger en and eller koger en suppe eller bone broth), skal du have ekstra udluftning under hele processen. Overvej derfor også lydniveauet, når du køber emhætte: Du skal kunne holde ud at høre på den i flere timer ad gangen, hvis den skal støvsuge luften tilstrækkelig effektivt i timevis.

NÅR DET ER MULIGT: FLYT STEGNINGEN UDENDØRS. En udendørs grill, udendørs kogeplade eller en bålplads, der er udstyret til tilberedning af mad, er en supergod måde at få partiklerne fra madlavningen ud af køkkenet på. Hvis du griller på den sædvanlige måde, er der dog meget os og sod forbundet med tilberedningsmetoden. De brændte skorper og striber, man typisk finder på grillmad, kan f.eks. være kræftfremkaldende. Men du kan sagtens mindske problemet. Hvis du undgår de helt høje temperaturer, bruger en grill med låg eller pakker maden ind i noget, så den ikke bliver brændt på ydersiden, mindskes forureningen og udviklingen af de skadelige stoffer. Sørg også for høj hygiejne, når du griller for at undgå bakterieinfektioner. Den klassiske situation er, at kødet ikke gennemsteges. Dermed kan man risikere, at skadelige bakterier overlever og kan give mave-tarm-infektioner til alle, der spiste med, fordi de samme tænger blev brugt til at håndtere både kød og grøntsager.

FORLAD KØKKENET, NÅR OVNE KØRER RENSEPROGRAM

Noget af det mest skadelige er pyrolyse-programmerne i vores ovne, altså selv-rens-funktionen ved ca. 450 grader, hvor de høje temperaturer nedbryder fastbrændt mad som fedt og ost. Under pyrolysen frigives på kort tid små partikler og formaldehyd i meget høje koncentrationer. De kan være skadelige for slimhinderne og farlige at indånde, så det er ekstra vigtigt af at lufte ud under sådan en ovnrens, undgå at være til stede i rummet og at indånde luften fra ovnen, når man åbner lågen.

BADEVÆRELSET

SUPPLER EVT. UDLUFTNING MED EN VENTILATOR. Det er vigtigt for få fugten ud af badeværelset så hurtigt som muligt, når du har været i bad, så der ikke så let dannes skimmelsvamp. Svampen viser sig typisk som grønne, sorte, brune eller hvide plamager, ikke mindst i fugerne mellem fliserne, og i ujævnheder på fliserne og langs vinduesrammerne. Udluftning er helt central. Det er altid nemmest blot at åbne et vindue, men hvis ikke det kan lade sig gøre, må du sørge for en god ventilator. Det er en god idé, at der er cirkulation i luften, og kan du skabe gennemtræk i badeværelset i kortere tid ad gangen, kommer du mere effektivt af med fugten efter et bad.

SKRAB OG TØR FLISER AF, NÅR DU HAR VÆRET I BAD. Du kan selv hjælpe til med at få fugten ud af rummet ved at tørre badet efter med en skraber og en klud, så der ikke ligger pytter tilbage og ikke så let dannes skimmelsvamp. Opdager du skimmelsvamp, er det sjældent tilstrækkelig at forsøge at vaske det væk med desinficerende midler. Det kræver som regel en mere omfattende behandling, der fuldstændig fjerner alle sporer. Du kan til nøds holde skimmelsvampen nede med Rodalon-behandling med jævne mellemrum, men det er kræver en grundigere behandling.

UD MED DET VÅDE VASKETØJ. Mange har vaskemaskine og tørretumbler i badeværelset, og det bør ikke øge fugtigheden i rummet væsentligt. Det gør det derimod at hænge vådt vasketøj til tørre indenfor – både i badeværelset eller andre steder i boligen. Vasketøj er en meget stor kilde til fugt i et rum, og du skal slet ikke gøre det i badeværelset. Hvis du ikke har en tørretumbler til det, skal tøjet helst hænge til tørre udenfor. Har du ikke dén mulighed, så brug som minimum en affugtningsmaskine, til at hjælpe dig af med noget af den ekstra fugt det våde tøj giver til rummet.

SOVEVÆRELSET

Luftkvaliteten i dit soveværelse er meget vigtig, fordi du opholder dig her så mange timer i træk. Mens du sover, afgasser du. Det lyder måske ikke særlig rart, men det er en helt naturlig del af at være menneske. Mere præcis udånder du masser af CO₂, men også møbler, byggematerialer, maling og mange andre slags inventar afgiver gasarter, især når de er nye. Hvis vi kombinerer gasser fra os selv og dem fra vores inventar og ikke sørger for at lufte ud, bliver koncentrationen af CO₂ nemt så høj, at du kan mærke det dagen efter i form af træthed og koncentrationsbesvær, dårligere indlæring og mindre energi, fordi din søvn ikke har givet dig den restitution, som den skulle. Men det er der råd for.

SOV MED ET ÅBENT VINDUE

Hvis du har mulighed for det, så sørg for at få frisk luft ind i dit soveværelse, også mens du sover. Enten fra et vindue i selve soveværelset, der står på klem, eller gennem en åben dør til et tilstødende rum med adgang til frisk luft. Det er kun en fordel for din søvnkvalitet, at du sover køligt, så hold gerne temperaturen i soveværelset nogle grader lavere end i resten af din bolig.

FÅ TØJ UD AF SOVEVÆRELSET

Mange af os har store mængder tøj og sko i soveværelset. Det er ikke så smart ud fra et immunologisk synspunkt, for der er ofte brugt store mængder kemiske stoffer til tøjproduktion. Nyt tøj afgiver disse stoffer, som kommer i berøring med vores hud og indåndes. Det drejer sig f.eks. stoffet formaldehyd, som kan irritere hud og slimhinder og reducerer vores barriere og immunforsvar her. Det kan skubbe til de u hensigtsmæssige overreaktioner eller dysreguleringer i immunsystemet, vi ser ved f.eks. allergi og autoimmune sygdomme. Så vask altid nyt tøj, inden du bruger det, og køb gerne brugt eller miljømærket tøj.

Hvis I har pladsen til det, så saml al familiens tøj i et samlet rum, måske et fælles walk-in-closet, og væn jer til at tage tøjet af derinde. Her kan vasketøjskurven også stå – eller på badeværelset. Hvis dette ikke er en mulighed, så sørg for at have tøjet i lukkede skabe, hvis det står i soveværelset, og ikke på åbne stativer.

BØRNEVÆRELSET

Børneværelser er samlingspunkt for meget legetøj, og det er som regel ensbetydende meget store mængder plastik, der bl.a. kan indeholde mange flygtige organiske forbindelser, såkaldte VOC'er. Herunder dufte, kemiske stoffer og blødgørende stoffer som f.eks. ftalater. Disse stoffer kommer i kontakt med hud og slimhinder og frigives som gasser, som børnene indånder. De kan potentielt påvirke en lang række processer i kroppen, men især kan de være hormonforstyrrende og allergifremkaldende og visse af stofferne kan i store mængder og koncentrationer øge risikoen for kræft. Hormonforstyrrelserne kan f.eks. fremskynde pigers menstruationsdebut, give fosterskader og fertilitetsproblemer og endda påvirke hjernens udvikling, øge risikoen for fedme og for diabetes. Følg f.eks. Miljøstyrelsens anvisninger til valg af og opbevaring af legetøj, så yndlingsbamsen og -dukken.

PAK LEGETØJ VÆK I ET SKAB

Gør det til en vane for dig og dit barn at pakke legetøjet væk i f.eks. et skab så langt væk fra sengen som muligt, og tag det kun frem i et bestemt legeområde, når der skal leges med det. Læg det efterfølgende på plads igen. Og sørg også for at lufte godt ud undervejs og efterfølgende.