



Lite lufting gir dårlig ventilasjon og potensielt fuktskader. (ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX)

- Boligen bør luftes annenhver time

Publisert: Torsdag 7. april 2011 kl 06:00

Ja, såpass ofte. Men luft på riktig måte.



av **Stine Okkelmo**

Dinside Hvor ofte lufter du i boligen din? En gang om dagen? Morgen og ettermiddag? Bare når du tar gulvvasken?

Lufting er viktig for et godt inneklima. Det blir fort dårlig luft inne i boligen, og det kan føre til både trøtthet og tette luftveier. Og de aller fleste av oss lufter altfor dårlig, eller på feil måte.

- Å luften raskt og effektivt er det beste. Åpne vinduet eller terrassedøren på vidt gap i 2-3 minutter, så har du fått skiftet ut det meste av luften. Blåser det kan du luften enda kortere, sier Espen Thorsrud, daglig leder ved Akershus Enøk og Inneklima AS.

- *Så løsningen med å la et vindu stå litt på gløtt er ikke så smart?*

- Nei, det er lite økonomisk.

- *Hvor ofte bør man luften ut boligen?*

- Så ofte som annenhver time i rom du bruker mye og der det oppholder seg flere samtidig.

- *Jøss, såpass ofte?*

- Ja, faktisk. Tipset de fleste bør følge er å luften mer bevisst og oftere, sier Thorud.

Flere og flere boliger har fuktskader pga. kondens, og det skyldes at det ventileres for lite.

[Dårlig utluftede boliger er også mer plaget av hekkesot](#)

<http://www.dinside.no/866180/trobbel-med-heksesot-meld-det-inn>

Soveromslufting

Utfordringen kommer når det gjelder soverom. De fleste liker å sove i frisk luft, og har gjerne soveromsvinduet på gløtt.

- Det er ikke så farlig å ha vinduet på gløtt på soverommet, for her har man som regel lavere temperatur enn i resten av boligen. Dermed taper du ikke så mye energi.

Et tips er å ta en rask utlufting før du legger deg, la vinduet stå på gløtt om natten, luften igjen om morgenen, og så lukke vinduet helt så det ikke står åpent hele dagen, når du likevel ikke er på rommet.

Den perfekte innetemperatur

Soverommet er altså en egen temperatursone. Men hvor varmt har du det ellers i boligen? Antagelig varmere enn du trenger. Kroppen din trives faktisk ren fysisk bedre i temperaturer som er noe lavere enn det du føler er komfortabelt. Det er bedre å ta på seg en genser og et par tøfler enn å skru opp innetemperaturen. Så hva er den ideelle innetemperaturen?

- Det er litt individuelt, men jeg vil si at den er på 20-22 grader er et vanlig nivå, sier Thorud.

- Er det mer enn 22 grader føles luften dårligere, men dette er primært en subjektiv oppfatning.

- Men jo varmere luften inne er, jo tørrere blir den vel?

- Jo, det stemmer. Jo varmere det er inne, jo tørrere blir luften, og er det veldig varmt får du mer avgassing fra bygningsmaterialer og maling.

- Høy temperatur går forøvrig ut over arbeidskapasitet. Er det syv grader mer enn vanlig nivå, altså 20-22 grader, reduseres arbeidskapasitet med 30 prosent, sier Thorud.

- Hvis man har små barn, er det viktig å lufte ofte da?

- Ja, det er gjort undersøkelser som viser at barn som er født om høsten, og dermed mindre ute første halvåret, har større sjanse for å utvikle astma og allergi enn de som er født på våren og sommer og tilbringer mer at første halvår utendørs.