

Feil valg av byggematerialer gjør at inneklima problemer oppstår.



Illustrasjonsbilde (Foto: Mycoteam)

Ser det sånn ut bak senga?

12.02.14: Dersom soverommet blir tilført mer fuktighet enn det som luftes ut, har man skaffet seg et problem som kan resultere i alvorlig angrep av muggsopp.

Bor du i et murhus, er sannsynligheten stor for at det vokser muggsopp rett bak hodet ditt på soverommet.

– I murhus bygd fram til 1990-tallet ble det brukt lite isolasjon. Derfor er slike bygg ekstra utsatt for muggsopp om vinteren, sier daglig leder Kolbjørn Mohn Jenssen i Mycoteam, i en pressemelding.

Det er på soverommet eksponeringen for potensielt helseskadelig mugg utgjør den største faren.

– Mange sover med soppvekst rett bak hodegavlen, ofte i tapetet. Mugg på soverom er et økende problem om vinteren av flere grunner, sier Jenssen.

Den viktigste årsaken er endret bruk av boligene.

– Før var det vanlig å lufte soverom morgen og ettermiddag, fordi det var noen hjemme på dagtid. Det skjer ikke lenger når både mor og far er på jobb.

Murbygg er i utgangspunktet langt tettere enn bygg av tre, og det er ikke alltid bra for inneklimatet.

– I mange bygninger har man byttet vinduer. Ventilert kan ha blitt tapetsert over eller blitt tette, og dermed blir ventilasjonen enda dårligere.

Fukt må ut

Vi mennesker tilfører store mengder fukt til soverommet i løpet av natta, noe muggsoppen trenger for å vokse.

– Hvert menneske puster ut vanndamp som tilsvarer opptil én liter vann i døgnet, og mye vil da frigjøres på soverommet. Når denne væsken ikke luftes ut, lukker man problemet inne, sier Mohn Jenssen.

At folk dusjer mye mer enn før gjør også problemet større.

– Mange har bad i nærheten av soverommet og dusjer hver morgen før de drar på jobb, ofte uten å lufte ut og dette kan gi 1-3 liter vann som også må luftes ut. Dermed stenger de inne enda mer fuktighet.

Dersom soverommet blir tilført mer fuktighet enn det som luftes ut, har man skaffet seg et problem som kan resultere i alvorlig angrep av muggsopp.

– Dra fram senga, ta en kikk bak nattbordet og let etter mugg. Har du et begynnende problem med muggsopp, kan god rengjøring kombinert med skikkelige utluftingsrutiner løse problemet. Sørg også for å trekke senga litt vekk fra ytterveggen, og unngå klesskap helt inn i kalde ytterhjørner.

Varme og luft

Mycoteam anbefaler å heve temperaturen på soverommet til godt over 20 grader en dag eller to i uka, før du foretar en skikkelig utlufing.

– Luft ut i cirka ti minutter med åpne dører og vinduer, oppfordrer Mohn Jenssen.

Bytte fra ett sentralt ildsted til elektrisk oppvarming over hele boligen, har også bidratt til større problemer.

– Så lenge man hadde peis, kamin eller oljefyr, førte det til en veldig stor utskifting av luft. Når ventilert tettes og temperaturen senkes uten at man lufte ut daglig, får muggsoppen gode vekstsvilkår.

Muggsopp frigjør sopp sporer som kan gi helseplager. Ifølge Folkehelseinstituttet og Verdens helseorganisasjon er det en sammenheng mellom muggsopp og fukt i hus, og utvikling av luftveissykdommer og forverring av astma.

– Man antyder 30 til 50 prosents økning i luftveisplager i forbindelse med fuktproblemer i hus, sier seniorforsker Rune Becher i Folkehelseinstituttet.

Det betyr ikke at halvparten av alle blir syke i fuktige hus, men at tre kan bli syke i stedet for to. Noen få prosent av dem som er disponert for allergi, vil kunne få symptomer ved muggsoppeksposering.

– Har du et mer permanent problem med muggsopp som ikke lar seg fjerne så lett, bør du absolutt kontakte fagfolk, sier Kolbjørn Mohn Jenssen i Mycoteam.