



[www.bedreinnemiljo.no](http://www.bedreinnemiljo.no)

[post@nfbib.org](mailto:post@nfbib.org)

Stiftet 1996

## Råd for allergikere om bruk av levende lys?

### Spørsmål til NFBIB

*Kan vi bruke levende lys?*

*Vi er en familie med barn som har astma og allergi. Hvor skadelig er det egentlig å bruke levende lys for helsen og for inneklimaet?*

### Svar:

*Det er en sterk tradisjon å brenne levende lys i adventstiden, så vi forstår godt ditt spørsmål.*

*Spørsmålet kan besvares kort, og si at vi anbefaler ikke levende lys for dem som har astma og har overfølsomme luftveier, slik som hypersensitive bihuler.*

*Men vi vil gi deg et mer utfyllende svar, med noen råd på veien.*

Stearinlys gir fra seg små partikler når de brennes. Disse små partiklene kan inneholde nikkel, bly og tjære (ifølge den danske Miljøstyrelsen). Verst er det når lysene står og soter og i det vi skal slukke det.

Os fra levende lys kommer ofte på toppen av et allerede varmt og tett inneklima, og kan gi luftveisplager i form av tette bihuler, hodepine og forverre astma.

En annen viktig faktor er mengden brennende lys, hvor rent de brenner, hvor lenge de står og brenner og hvilken ventilasjon du har i huset ditt.

Hvilken type lys du bruker har ikke så stor betydning (ifølge Miljøstyrelsen) om det er stearin, bivoks eller parafinlys, ser ikke ut til å bety mye for inneklimaet.

Vi bør spesielt tenke på at små barn og personer med astma/luftveisproblemer påvirkes mest av luftforurensning. Små barn påvirkes mest. FHI sier at det finnes rapporter om personer som føler at de påvirkes negativt av os fra levende lys. Studier viser også at røyk fra levende lys kan gi betennelsesreaksjoner i luftveien.

Det beste for din families helse er å velge LED-lys. Disse lysene er i den senere tid blitt en god erstatning for kosen med levende lys. De er bedre for inneklimaet og de reduserer brannfaren. De er også kommet med fjernkontroll og timer-funksjon. Enklere kan det ikke bli. Og et vesentlig poeng er at de skaper mindre behov for renhold. Om du velger oppladbare batterier, er det i tillegg vennligere for miljøet.

Så til rådene, om du likevel ønsker å ha ett eller to levende lys:

- Spør dine gjester om de tåler levende lys
- Unngå duftlys eller gelelys
- Dyre lys oser ikke mindre enn billige
- Sørg for at lysene brenner med en rolig flamme.
- Klipp veken kort, en lang veke soter mer
- Prøv om det hjelper å ha kjøkkenviften i gang.

- Om stearinlyset ditt brenner ustabilt/soter, så slukk det.
- Bruk en stålklype eller fuktige fingre når du skal slukke lyset.
- Når du er ferdig med å brenne lyset, luft ut!
- Kjemikaliene fra lyset ditt, lander i støvet og på innvendige overflater og blir i ditt inneklime, derfor er det viktig å fjerne støvet.
- Les gjerne NFBIBs Lufteåd
- 

Se også på:

[Stearinlys kan gjøre gjestene dine syke | NAAF](#)

[Stearinlys, inneklime og helseplager - FHI](#)

[Levende lys - Miljøstyrelsen \(mst.dk\)](#)