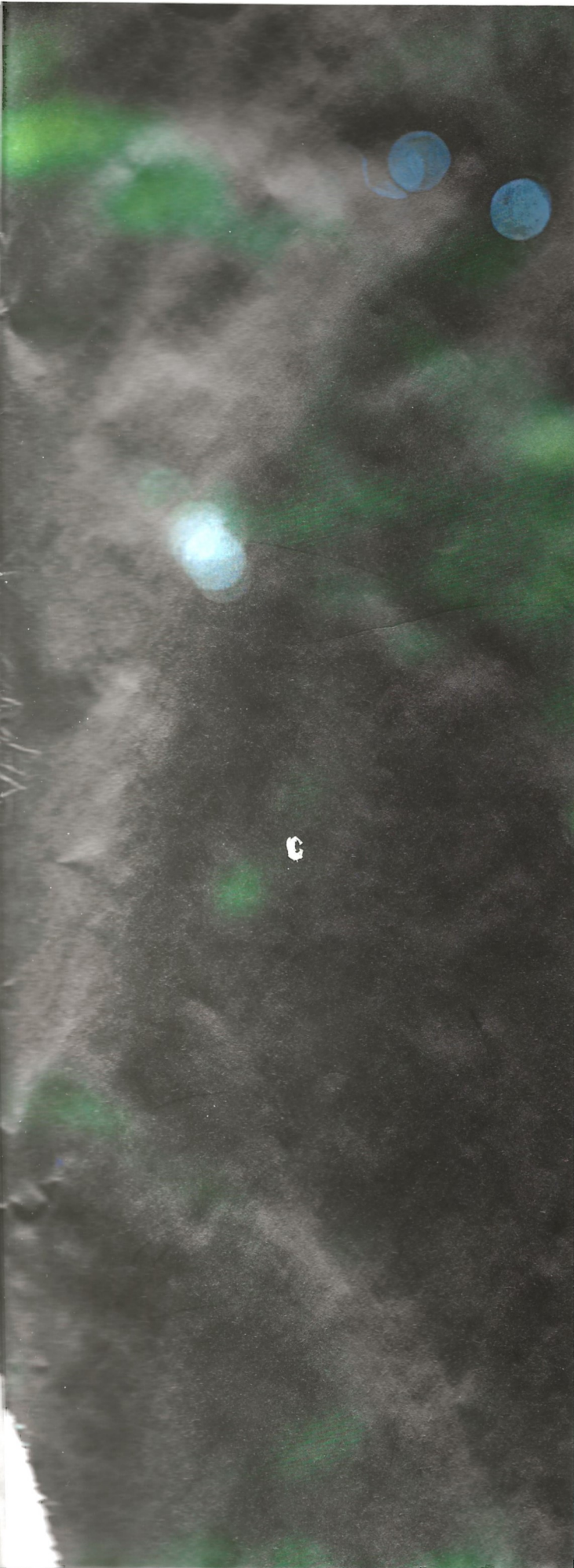


Har du mild astma?

Ny forskning
viser, at tændte
stearinlys og os
fra madlavning
også kan
være skadeligt
for dig



Unge med mild astma skal huske at lufte ud, når de laver mad, og måske genoverveje, om de skal tænde et stearinlys. Et nyt studie fra Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet viser nemlig, at osen fra madlavning og stearinlys kan føre til irritation og betændelsestilstande i kroppen. Selv ved mild astma.

Vi med astma ved, at vi skal være gode til at lufte ud under madlavning. Vi ved også, at tændte stearinlys ikke kun skaber hygge. Der dannes nemlig bittesmå partikler og gasser, som vi indånder, når vi for eksempel steger kød og grøntsager. Tidligere studier har vist, at de partikler og gasser kan være skadelige. Det her nye studie fra Aarhus Universitet har set på effekten ved helt unge mennesker på kun 18 til 25 år, som har mild astma. Postdoc Karin Rosenkilde Laursen fra Institut for Folkesundhed står bag studiet og fortæller:

– I studiet kan vi se, at selv helt unge mennesker med mild astma kan opleve ubehag og skader, hvis der ikke bliver luftet ordentligt ud under madlavning, eller de har stearinlys tændt. Unge er oftest mere friske og modstandsdygtige end de ældre og midaldrende. Derfor er det bekymrende, at vi i den helt unge aldersgruppe kan se en effekt af partiklerne.

– Vores studie viser, at indendørs luftforurening forårsaget af os fra madlavning og tændte stearinlys kan føre til uønskede helbredseffekter som irritation og betændelsestilstande hos unge med mild astma. Vi har blandt andet fundet indikationer på DNA-skader og tegn på inflammation i blodet efter madlavning, siger hun.

Karin Rosenkilde Laursen understreger også, at det ikke kun er mennesker, der har en astmadiagnose, som skal holde øje med indeklimaet.

– Selvom studiet er udført på unge med astma, er det interessant og relevant for os alle sammen. Her i vintermånederne har vi en tradition for at tænde mange levende lys og måske ikke åbne døre og vinduer i lige så høj grad, når vi laver mad. Ved at have fokus på at skabe et sundere indeklima, også når vi hygger os, kan vi måske hjælpe til at reducere forekomsten af lunge- og hjerte-kar-sygdomme som kræft.

Karin Rosenkilde Laursen håber at følge op med endnu et studie, hvor forskerne undersøger, hvordan stegeos og stearinlys påvirker raske voksne.

Vil du gerne vide mere om, hvordan du skaber et godt indeklima? Brug QR-koden for at komme ind på Astma-Allergi Danmarks hjemmeside, hvor du kan få en masse gode råd til, hvordan du får et godt indeklima.

