

## 7. Vilken betydelse har luftfuktigheten för inomhusmiljön?

Luftfuktigheten inomhus kan variera från 100 % RF (när man duschar i badrummet) till under 10 % RF under mycket kalla dagar i Norrland. Kortvariga variationer i luftfuktigheten klarar människan bra men man brukar säga att optimal luftfuktighet ligger mellan 30 till 60 % RF.

### Problem med hög luftfuktighet

Långvarig hög luftfuktighet kan medföra till vissa problem:

- Hudproblem: Hudirritation och svampinfektioner
- Obehag och trötthet: Luften känns tung och klibbig
- Luftvägsinfektioner: Tillväxt och spridning av bakterier och virus kan eventuellt underlättas. Men det är många faktorer som har betydelse i det sammanhanget.

Det största risken med hög luftfuktighet är inte fuktighetens direkta påverkan på hälsan, utan att luftfuktigheten orsakar **mikrobiell påväxt** (mögel/bakterier mm) när den överstiger ett visst materials kritiska fukttillstånd. I vårt tempererade klimat är det inte vanligt att luftfuktigheten inomhus under längre tider ligger över 60 % RF i utrymmen där människor vistas. Däremot är detta ganska vanligt i andra utrymmen i byggnaden, som i krypgrunder, i kalla vindsutrymmen, i väggisoleringen, bakom möbler ställda mot en yttervägg och kanske i källaren. Där kan luftfuktigheten orsaka fukt- och mögelskador. Kvalstertillväxt kan uppstå i rumstemperatur redan vid en luftfuktighet över 45-50 % RF, läs vidare under fråga 6.

Hög luftfuktighet inomhus orsakas ofta av fuktkällor inomhus i kombination med dålig ventilation, dvs. låga luftflöden som inte lyckas vädra ut fukten. Exempel på fuktkällor inomhus:

- En fuktskada: fukt tränger in från marken, från väggarna eller från en vattenläcka
- I kök och våtrum bildas mycket fukt som inte vädras ut med köks- och badrumsfläktar och liknande: matlagning (långkok), tvätt och torkrum/-tumlare, duschrum, bastu, ...
- **Trångboddhet**: Många personer på liten yta och dålig ventilation alstrar mycket fukt

Tecken på hög luftfuktighet inomhus kan vara att kondens bildas på insidan av fönster vintertid, att tvätten inte torkar eller att imma på speglar inte försvinner om man inte öppnar dörren till dusch- och tvättrum efteråt.

[Läs mer](#)

Nyhetsbrevsartiklar:

- [Nr 92](#): Om relativ luftfuktighet inomhus
- [Nr 97](#): Om trångboddhet

### Problem med låg luftfuktighet

Relativt låg luftfuktighet under 30 % RF, förekommer ofta i Sverige vintertid. Risken är större ju lägre utetemperaturen är och problemet uppstår framförallt i välventilerade byggnader med låg fuktproduktion och relativt hög temperatur inomhus. Dessa låga RF-värden kan orsaka vissa problem, bland annat statisk elektricitet, att irriterande partiklar förblir svävande i luften och att vissa virus överlever längre. Tårfilmen i ögat är känslig för låg luftfuktighet. En skadad tårfilm, ökar i sin tur känsligheten för att påverkas av luftföroreningar. Låg luftfuktighet kan samverka med förekomst av luftföroreningar och öka besvär i ögon/luftvägar. När luftfuktigheten sjunker kan slemhinnor torka ut och skadas och flimmerhåren i luftvägarna fungera sämre. Då försämras också kroppens försvar mot virus/bakterier och andra luftföroreningar.

I allmänhet bör man undvika konstgjord befuktning av luften (risker med mögel-/bakterieväxt) och man kan ibland behöva acceptera den lägre luftfuktigheten. För att till viss del undvika låg

luftfuktighet vintertid, bör inomhustemperaturen inte vara onödigt hög. Ventilationen bör också anpassas så att man inte har högre luftflöden än vad som behövs med hänsyn till antalet personer i lokalen.

[Läs mer](#)

Nyhetsbrevsartiklar:

- [Nr 96: SWESIAQ debatt, Hälsoeffekter av låg luftfuktighet](#)
- [Nr 99: Kunskapsläget när det gäller torr luft](#)

Peder Wolkoff, sammanställning av forskningen om torr luft (engelska):

- [Indoor air humidity, air quality, and health – An overview](#)
- [Are dry air buildings healthy for you? Inspelning av presentation vid SWESIAQs möte 2024](#)