



Madlavning skader indeklimaet

Når du steger et stykke bacon på panden, stiger mængden af partikler selv en halv time efter, du er færdig. Partiklerne fra madlavningen bliver også spredt til fx børneværelset. Få gode råd til at undgå partiklerne her.

NYHED | Publiceret: tirsdag d. 22. januar 2019

Af: journalist [Julie Trolle Boding](#)

normal

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

LUK



Til venstre ses et køkken, hvor det er muligt at lukke en dør. Øverst til højre er køkkenet bygget efter dagens standard med en køkkenø og komfur under en frithængende emhætte. Nederst til højre er komfuret placeret i et hjørne under en specialudviklet emhætte. Det har indflydelse på, hvor mange - eller hvor få - partikler, der spredes sig til indeklimaet. Foto: Helene Høyer Mikkelsen / PR.

Der er intet som duften af stegt bacon.

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

LUK

Målinger fra tre nybyggede huse i projektet Sunde Boliger, som Realdania har opført i Holstebro, viser, at selvom emhætten er tændt under madlavningen, så bliver mængden af ultrafine partikler ved med at stige i soveværelset en halv time efter, at panden blev tændt i køkkenet i et hus bygget efter dagens standard.

– Vi har fokus på partikler fra madlavningen, da vi ved, at de påvirker vores krop i en eller anden grad, selvom vi endnu ikke ved, hvor farlige de er, forklarer koncernkompetencechef i den rådgivende ingeniørvirksomhed MOE, Steffen E. Maagaard, der har været projektleder på Sunde Boliger.

Den allerstørste spredning af partikler sker, når madlavningen foregår i et åbent køkkenalrum, hvor komfuret og

PARTIKELFORURENING I HJEMMET

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

LUK

sig

Når vi laver mad, bliver der afgivet damp til luften, når vandet koger, og ultrafine partikler bliver spredt til indeklimaet, når vi steger mad på panden.

– Vi vidste godt, at der ville komme en masse partikler lige rundt om komfuret, når man laver mad på sit komfur. Men ud fra vores målinger kan vi også se, at antallet af partikler i stuen og soveværelset bliver ved med at stige og stige og stige – også efter, man er færdig med at lave mad, siger Steffen E. Maagaard.

– Jeg er overrasket over, hvor langt ud de her partikler spreder sig og dermed også belaster eksempelvis de børn, der sidder inde på værelset og leger. Og det er ikke bare små mængder –

En fjerdedel af den samlede partikelforurening i en bolig kommer fra udendørs luftforurening. Tre fjerdedele stammer fra beboerne selv i en ikke-ryger-bolig, viser en undersøgelse af københavnske boliger.

I de boliger, hvor der tændes stearinlys, er det klart den største kilde til partikelforening af luften. Stearinlysene står for halvdelen af den samlede partikelforurening.

Herefter kommer partikler fra madlavningen, som står for lidt under 30 procent af den samlede partikelforurening. Særligt stegning, bagning og brødristning afgiver partikler.

Kilde: Indeklima og sundhed i boliger, CISO, 2016

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

vores boliger sundere

Køkkenøen er dårlig for indeklimaet

Mængden af partikler, der spreder sig fra madlavningen til resten af huset, afhænger af en række forhold, blandt andet om man har et stort, åbent køkkenalrum eller et lille køkken, hvor døren kan lukkes til resten af huset.

Har man et moderne køkkenalrum, betyder det også noget, om komfuret er placeret langs en væg eller på en ø i midten af rummet.

I standardhuset, hvor der er et stort åbent køkkenalrum med en kogeø placeret under en frithængende emhætte i midten af køkkenet, er spredningen af partikler til resten af huset størst.

Sunde Boliger

Realdania har bygget tre nye huse i Holstebro for at teste veje til at få at sundere indeklima med forskellige byggematerialer, planløsninger og teknologi.

NOW-tech ligner de fleste nybyggede huse, der bliver opført i dag.

YES-tech har en række tekniske løsninger, der skal forbedre indeklimaet – blandt andet et særligt ventilationssystem, specialudviklet udsugning ved ovnen og en ekstra kraftig emhætte. Ideen er her at få fjernet den dårlige luft hurtigst muligt ved hjælp af



Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

LUK

rigtig svært ved at begrænse partikelspredningen. Der er frit hele vejen rundt, så partiklerne bliver spredt meget nemt. Det var stort set kun vanddampen, som blev suget ud af emhætten, men partiklerne, der opstår, når man steger bacon eller bøffer, de undslap, forklarer Steffen E. Maagaard.

LÆS OGSÅ: [Så let er det at få sund luft på børneværelset](#)

Der er ifølge målingerne to ting, der kan mindske spredningen af partikler fra madlavningen til resten af huset.

1. I YES-techhuset er komfuret i et hjørne ude langs væggen, og der er en specialudviklet emhætte, der danner et lufttæppe. Det betyder også, at der kommer langt færre partikler for den, der står og steger

NO-tech har taget udgangspunkt i andre byggematerialer og en anden indretning, hvor der blandt andet er særskilt legerum, udebad og udekøkken. Ideen er her at forsøge at undgå de skadelige påvirkninger af luften ved helt at holde dem ude.

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

køkkenalrum fravalgt. Når døren til køkkenet lukkes, sikrer det, at ret få partikler spredt sig til eksempelvis børneværelset, hvor de små leger.

For mange børnefamilier er det ikke optimalt at lave mad i et traditionelt køkken med lukket dør, så de voksne ikke kan følge med i børnenes leg under madlavningen.

Men du ødelægger ikke nødvendigvis børnenes indeklima ved at åbne døren – så længe køkkenet er forholdsvis afskærmet, forklarer Jørgen Søndermark, der er Realdania By & Bygs projektleder på Sunde Boliger.

– Vi troede, at det var vigtigt at lukke døren ud til køkkenet. Men målingerne viser, at en tændt emhætte faktisk har så god en effekt i det afskærmede køkken, at der er langt færre partikler

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

LUK

er, at åbningen snævres godt ind, siger Jørgen Søndermark og uddyber, at indsnævringen giver ekstra fart på luften, der suges ud til emhætten, og det giver partiklerne tilpas meget 'modvind', så de bliver i køkkenet.

Ren luft under madlavningen

Det skader ikke indeklimaet, hvis du laver mad udendørs, som det er gjort muligt i NO-techuset i Holstebro.

En planløsning er ikke sådan lige til at ændre med et snuptag, men den nye viden om partiklernes spredning i forbindelse med madlavning understreger, at det er vigtigt, at du er opmærksom på indeklimaet. Og du kan godt sikre en renere luft uden at nedlægge dit nye køkkenalrum med en kogeø i midten.

Bolius' fagekspert i indeklima, Tue Patursson, har her fem gode råd, der kan give renere luft i forbindelse med madlavning.

1. Tænd emhætten 5 minutter før du går i gang med at koge eller stege. Så vil der blive skabt et lille undertryk, som gør, at suget virker bedre, når damp og partikler bliver sluppet løs under madlavningen.

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

2. Har du et stort køkkenalrum, vil det begrænse spredningen af partikler, hvis du lukker døre ind til øvrige rum under madlavningen.
3. Brug låg så ofte som muligt. Det giver færre partikler og damp, og du sparer samtidig på energien.
4. En gasgrill på terrassen kan være lige så effektiv som en stegepande på komfuret. Det holder partiklerne og lugt ude, og kan måske ligefrem give lidt stemning og minder om lune sommeraftner.
5. Luft ud med gennemtræk i 5-10 minutter efter madlavning.

Steffen E. Maagaard fra MOE peger desuden på, at emhætten har en rigtig stor betydning. Der findes nemlig mange forskellige typer af emhætter på markedet – frithængende, skabsintegreret, bordintegreret, emhætter der suger fra væggen osv., og der er stor forskel på, hvor effektive de er.

Derfor kan det også være en løsning at flytte komfuret til et hjørne og købe en ny og effektiv emhætte, der skal placeres lige over kogepladen.

LÆS OGSÅ: [Test: Her er de bedste emhætter](#)

I standardhuset NOW-tech stiger

Grafen viser antallet af ultrafine partikler i

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

LUK

Få et godt indeklima i køkkenet

Klik rundt på nedenstående illustration for at få gode tips til et gode indeklima i køkkenet. Du kan trække i billedet, så du ser andre dele af køkkenet.

Bolius.dk bruger cookies til at forbedre din brugeroplevelse, til at indsamle statistik og målrette indhold. Ved at bruge dette site giver du samtykke til vores brug af cookies. I vores [Retningslinjer på Bolius platforme](#) kan du læse mere om vores brug af cookies og hvordan du kan slette eller blokere dem.

LUK