

Hva er riktig luftfuktighet i bolig?

- Vi må sørge for at det er så tørt inne at muggsopp ikke kan vokse. Blir det høyere luftfukt enn 75 prosent RH kan muggsopp begynne å vokse.

19 Mar 2015

Av Anticimex / NAAF

Relativ luftfukt forteller oss når luften er så fuktig at mugg kan vokse eller støvmidd trives. Når vi føler at luften er fuktig, er det også relativ luftfukt vi føler. Om vinteren, det vil si i fyringssesongen, skal relativ luftfukt være mellom 20 prosent og 40 prosent i de varme oppholdsrommene. I kjøligere rom (15 til 18°C) kan luftfukten være opp til 50 prosent. Om sommeren kan luftfukten ligge høyere, men bør ikke over 60 prosent.

Hvor havner fukten fra luften og skaper muggproblemer?

Den fuktige luften slår seg ned på kalde flater i boligen, disse finner vi oftest på yttervegger i kalde rom. Spesielt utsatt er yttervegger med møbler foran, som skap eller senger. Møblene isolerer også litt, og gjør at veggen blir enda kaldere. Vi finner muggveksten oftest på yttervegger i kalde soverom, i uoppvarmede ganger, på kalde, innredete loftsrom, i kjølige kjellerrom eller på uinnredete loft.

Tiltak for å redusere luftfukten i boligen

- Tørk klær i tørkeskap / trommel hvor den fuktige luften kastes ut av boligen, bruk kondensstørketrommel, eller tørk klær på bad med godt avtrekk.
- Dusj aldri med åpen badedør. Hold alltid badedøra stengt etter dusjing.
- Ikke bruk luftfukter ved luftfukt over 30 prosent RH. Luftfukter skal være hygrestatstyrt.
- Ikke bruk pipeløs gassbrenner / katalyttovn til oppvarming vinterstid.
- Matlaging gir fukt og matos. Bruk ventilator som transporterer fukten ut av boligen.
- Gammeldags gulvask bør erstattes med tørrmopping og støvsuging med HEPA-filter.

Eksempler på problemer med høy luftfukt og forslag til tiltak:

- Luftfukt over 85 prosent RH gir raskt muggvekst på de fleste materialer. Noen tørketålende muggsopper kan vokse ned til 75 prosent RH. Hold luftfukten i rommet så lav at den er under 75 prosent på kalde flater.
- Luftfukten i varme rom bør holdes under 40 prosent RH i fyringssesongen slik at fukten over kalde flater holder seg under 75 prosent. I kjølige rom (12-17 °C) bør den holdes under 60 prosent. Bruk hygrometer.

- Et høyt duggpunkt vinterstid viser høy fuktproduksjon i boligen og dermed stor risiko for muggvekst på kalde veggflater. Duggpunkt må holdes under 10 °C, og helst under 8°C.
- Kombinasjonen av høy luftfukt og kalde yttervegger gir fare for kondens og muggvekst. Luftfukten bør reduseres, evt. bør temperaturen på ytterveggene heves, evt. begge deler.
- Dårlig ventilasjonen på soverommet om natten gir høy luftfukt. Øk ventilasjonen f. eks. ved gløtt på vindu om natten eller ved bedre / større ventiler. Utlufting om dagen hjelper lite, da rommet derved kjøles ned. Det bør være luftespalter i dør mellom soverom og resten av bolig.
- Skap / seng eller lignende som står mot yttervegg senker temperaturen på ytterveggen, noe som øker faren for muggvekst. Det bør vurderes annen plassering, helst mot innervegg.
- Kalde og fuktige rom bør varmes opp en gang i uka. Øk temperaturen til minst 22 °C i 6 timer. Korte utluffinger.

Hvor kommer fuktigheten fra, og hvordan redusere luftfukten?

Høy luftfukt inne i boligen er hovedsakelig et problem om vinteren (fyringssesongen) på grunn av kondensering på kalde yttervegger. Uteluften om vinteren inneholder lite vann, og når denne kommer inn i boligen og blir varmet opp blir luftfukten lav (lav RH), ofte for lav (under 15 prosent RH). Når vi bruker boligen tilfører vi derimot fukt til lufta. En familie tilfører cirka 5 til 10 liter vann til lufta hver dag, dersom mer enn 10 liter vann tilføres daglig kan fuktproblemer oppstå.

- Vi puster ut en del fukt, mellom 0,5 og 1 liter i døgnet, avhengig av hvor mye vi er inne.
- Matlaging gir mellom 0,2 og 1 liter vann i døgnet.
- Lager vi middag på gasskomfyr gir dette 0,5 til 1 liter vann i tillegg.
- Vanning av planter gir også fukt til lufta, like mye som vi bruker til vanningen.
- En stor klesvask som tørkes i stua gir 2 til 3 liter vann.
- Dusjing med åpen dør til badet kan gi 1 til 3 liter vann til innelufta.
- Dersom døra til badet åpnes etter dusjing kan lufta tilføres 0,5 til 1 liter vann.
- Gammeldags gulvvask tilfører 1 til 2 liter vann til innelufta.
- Fyring med pipeløs gassbrenner gir 3 liter vann pr kW pr døgn.
- Med dårlig avtrekk / ventilasjonen fjernes ikke den fuktige luften, da blir luftfukten høyere.

Hvis luftfukten i boligen blir for høy, må vi redusere vanntilførselen til lufta. Invester i en luftfuktmåler (hygrometer) og kontroller luftfuktigheten i bygget.