
Solarium er ikke sunt

KOMMENTARARTIKKEL

MARIT B. VEIERØD

Marit B. Veierød (f. 1962) er dr.philos. og professor i medisinsk statistikk ved Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Email: m.b.veierod@medisin.uio.no

Institutt for medisinske basalfag

Universitetet i Oslo

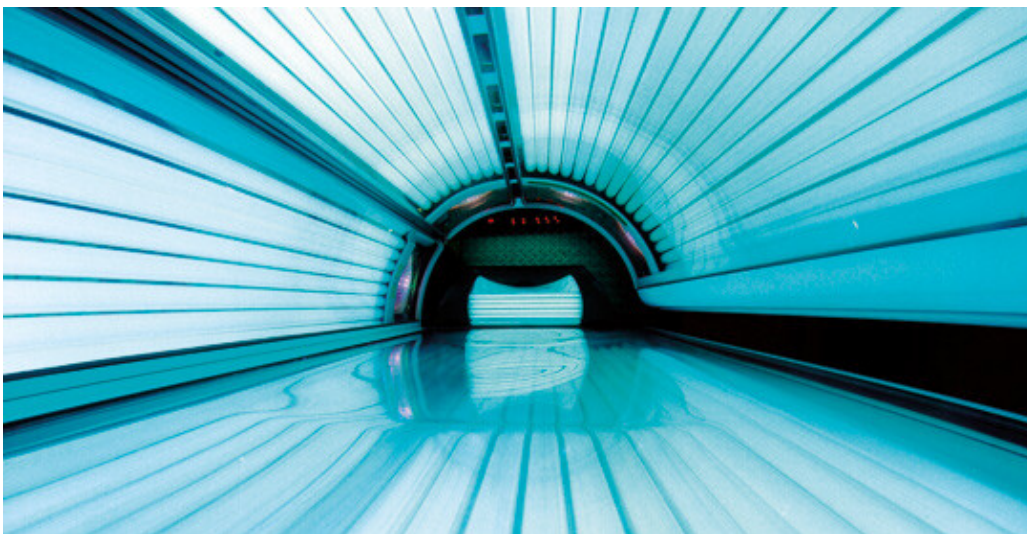
LILL TOVE N. NILSEN

Lill Tove N. Nilsen (f. 1969) er dr.ing. og forsker ved Statens strålevern.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Statens strålevern

Mange nordmenn har bestilt sol- og badeferie i Syden. Bruk av solarium som en del av forberedelsene til ferien anbefales ikke.



DPA/ NTB scanpix

Det er stor forskjell på soling i solarium og i naturlig sol. Ved bruk av solarium eksponeres nesten 100 % av huden – mot vanligvis bare rundt 50 % når man ligger på magen eller på ryggen i solen. Det er også stor forskjell i sammensetningen av de ultrafiolette strålene (UV-strålene) fra solarium og sol. Både sol og solarier gir UVB-stråling (bølgelengde 280 – 315 nm) og UVA-stråling (315 – 400 nm). Nylige målinger fra Statens strålevern av 194 solarier i 78 norske virksomheter viste at solarier i gjennomsnitt avgir dobbelt så mye UVB-stråling og rundt seks ganger mer UVA-stråling enn sommersonn i Oslo [\(1\)](#). Det var stor variasjon mellom solariene; UVA-strålingen fra solariene var 3 – 26 ganger sterkere enn fra sommersonn i Oslo.

Effekter av UVA- og UVB-stråling

Det skal omtrent 1 000 ganger mer UVA-stråling enn UVB-stråling til for å gjøre oss solbrent [\(2\)](#). Tradisjonelt har UVB-strålene vært koblet til utvikling av hudkreft, mens UVA-strålene har vært sett på som mer ufarlige. UVA-strålene trenger imidlertid dypere ned i huden. Nyere forskning har vist at UVA-stråler kan være mer kreftfremkallende enn tidligere antatt [\(3\)](#). Både UVA- og UVB-stråling er nå klassifisert som kreftfremkallende [\(4\)](#).

UVB-eksponering setter i gang pigmentproduksjon i huden og gir langvarig brunfarge. UVA-eksponering gir en umiddelbar bruning av pigment som allerede finnes i huden, men fargen forsvinner raskere. Solariene gir mest UVA-stråling og mer UVA-stråling enn vi kan få fra solen. Mange som bruker solarium før solferien, gjør dette for at huden skal tåle ferienesolen bedre. Brunfarge fra UVA-stråling beskytter imidlertid ikke mot senere UV-eksponering slik brunfarge fra UVB-stråling kan gjøre. UVB-stråling gir maksimalt en beskyttelsesfaktor mot solbrenthet på 2 – 3 [\(5, 6\)](#). Lys hud beskyttes også mot senere eksponering ved at repetert UV-eksponering gjør huden tykkere. UV-strålene får dermed lengre vei ned til de mer sårbare cellene [\(7, 8\)](#).

Solariebruk anbefales ikke

Bruk av solarier før solferien gir altså store doser UVA-stråling, og brunfargen fra UVA-strålingen har ingen beskyttende effekt i ferienesolen. Et annet viktig argument mot forhåndsbruk av solarier er at dette gir økt samlet UV-eksponering. Risikoen for å bli solbrent under tilvenningen er også stor. Begge disse forholdene bidrar til å øke risikoen for hudkreft. Bruk av solarium før solferier anbefales derfor ikke.

Solariebruk er vanlig, ikke bare før solferier, men hele året, særlig blant ungdom. I forhold til andre farer ungdom utsettes for, er det lett å ignorere det faktum at bruk av solarium kan gi økt risiko for hudkreft – fordi hudkreft først inntreffer mange år etter soling. Fra 1. juli innføres 18-årsgrense på norske solarier, slik det allerede er innført i flere andre land. Dette er en klar melding om at soling i solarium ikke er trygt. I tillegg til økt risiko for hudkreft gir soling i solarium økt risiko for andre senskader, slik som for tidlig aldring av huden, pigmentforandringer i huden og malignt melanom i øyet [\(6, 9\)](#).

Publisert først på nett 30.5. 2012

LITTERATUR

1. Nilsen LTN, Aalerud TN, Hannevik M et al. UVB and UVA irradiances from indoor tanning devices. *Photochem Photobiol Sci* 2011; 10: 1129 – 36. [PubMed] [CrossRef]
2. Erythema reference action spectrum and standard erythema dose. ISO 17166: 1999/CIE S 007-1998. Vienna: CIE, 1999.
3. Tewari A, Sarkany RP, Young AR. UVA1 induces cyclobutane pyrimidine dimers but not 6 – 4 photoproducts in human skin in vivo. *J Invest Dermatol* 2012; 132: 394 – 400. [PubMed] [CrossRef]
4. El Ghissassi F, Baan R, Straif K et al. A review of human carcinogens–part D: radiation. *Lancet Oncol* 2009; 10: 751 – 2. [PubMed] [CrossRef]
5. Miyamura Y, Coelho SG, Schlenz K et al. The deceptive nature of UVA tanning versus the modest protective effects of UVB tanning on human skin. *Pigment Cell Melanoma Res* 2011; 24: 136 – 47. [PubMed] [CrossRef]
6. Opinion on Biological effects of ultraviolet radiation relevant to health with particular reference to sunbeds for cosmetic purposes (SCCP/0949/05). Brussel: European Commission, Health & Consumer Protection Directorate-General, 2006. ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_sccp/docs/sccp_o_031b.pdf (12.3.2012).
7. Bech-Thomsen N, Wulf HC. Photoprotection due to pigmentation and epidermal thickness after repeated exposure to ultraviolet light and psoralen plus ultraviolet A therapy. *Photodermatol Photoimmunol Photomed* 1996; 11: 213 – 8. [PubMed] [CrossRef]
8. Lavker RM, Gerberick GF, Veres D et al. Cumulative effects from repeated exposures to suberythral doses of UVB and UVA in human skin. *J Am Acad Dermatol* 1995; 32: 53 – 62. [PubMed] [CrossRef]
9. IARC Working Group Reports Vol. 1. Exposure to artificial UV radiation and skin cancer. Lyon: International Agency for Research on Cancer, 2006. www.iarc.fr/en/publications/pdfs-online/wrk/wrk1/ArtificialUVRad&SkinCancer.pdf (13.3.2012).

Publisert: 12. juni 2012. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.12.0401

Mottatt 28.3. 2012, første revisjon innsendt 7.5. 2012, godkjent 10.5. 2012. Medisinsk redaktør Petter Gjersvik.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.