

---

## Hundehold og helse

---

TIDLIGERE I TIDSSKRIFTET

JULIE DIDRIKSEN

julie.didriksen@tidsskriftet.no

Tidsskriftet

---

I Tidsskriftet nr. 30/1997 finnes en artikkel der forfatterne Bernt Arne Larsen og Frode Lingaas gjennomgikk eksisterende litteratur på hvordan det å ha hund påvirker folks helse. Med en litteraturliste på 63 referanser går de gjennom studier der det blant annet har blitt sett på hundehold og fysiologiske og psykologiske effekter, kardiovaskulære risikofaktorer, overlevelse etter hjerteinfarkt, terapi og psykiatrisk behandling, hundens betydning for kronisk syke og for eldre, i tillegg til potensielle helsemessige problemer. Under følger diskusjonsdelen fra artikkelen (Tidsskr Nor Lægeforen 1997; 117: 4375–8).



Illustrasjonsfoto: GlobalP/iStock

---

## Hund og helse. En oversikt over dokumenterte sammenhenger

**Bernt Arne Larsen, Frode Lingaas**

---

### Diskusjon

Et stort antall studier beskriver helsemessige effekter av hundehold, og det er påvist gunstige virkninger over tid både i forhold til selvrapportert helsetilstand, mosjon, mindre behov for legekontakter og færre depressive symptomer. Det kan se ut som om hundeeiere har lavere letalitet etter hjerteinfarkt. I befolkningsundersøkelser og eksperimentelle situasjoner er det vist lavere systolisk og diastolisk blodtrykk hos hundeeiere. Også totalkolesterolnivået og triglyserider i plasma har vist lavere verdier.

## *«Mosjonen som hundeeiere får, er nok noe av forklaringen på helseeffekten ved det å ha hund»*

Det er vanskelig å finne dokumentasjon på hva hundens positive virkning på helsen kommer av. En mulig årsak er at de påviste sammenhengene kan skyldes at de som skaffet seg hund, i utgangspunktet var friskere enn andre mennesker. Dette forholdet er lite undersøkt, men en av studiene vi omtaler, viste at det ikke var noen slik forskjell. Hunden har også stor utbredelse i alle sosiale lag og aldersgrupper, og dette gjør det svært lite sannsynlig at hundeeierne skal være en egen gruppe med spesielt god helsetilstand. Det er også vist at den sosioøkonomiske profilen er sammenliknbar mellom hundeeiere og dem uten hund. Det er derfor mer nærliggende at forskjeller i helse mellom hundeeiere og ikke-hundeeiere, skyldes at hunden har en reell positiv innflytelse på helsen.

Det er diskutert om de positive virkningene av hundehold skyldes at hundeeiere har større fysisk aktivitet enn ikke-hundeeiere. Mosjonen som hundeeiere får, er nok noe av forklaringen på helseeffekten ved det å ha hund. Arbeidene vi har gjennomgått, tyder på at også andre forhold er av betydning. Tilknytningen mellom mennesker og hunder er sterk, og hunden gir trivsel, trygghet, vennskap og sosial kontakt. Det ser ut til at hundeeiere har et kvalitativt annet forhold til dyrene sine enn andre kjæledyreiere, og at denne tilknytningen har gunstig helsemessig effekt. Det er også vist at tap av hunden kan gi alvorlige sorgreaksjoner.

Ved en vurdering av hundens innvirkning på vår helse, må vi ta i betraktning at de ulike hundeeiere dekker forskjellige behov gjennom sitt hundehold. Valg av hunderase kan i en viss utstrekning avspeile dette. Det er forskjellig behov som gjør at en eldre, enslig person anskaffer en selskapshund, mens en familie med aktivt friluftsliv kanskje velger en jakt- eller brukshund. For dem som skaffer seg hund, oppstår det følelsesmessige forbindelser mellom eier og hund, som sannsynligvis har mange likhetspunkter uavhengig av hunderase og bruksområde for hunden.

## *«Hunden gir oss kameratskap, aktivitet, glede og trygghet»*

Vi er ikke kjent med vitenskapelige arbeider som viser at hundeeiere har spesielle karakteristika. Det er likevel ikke utenkelig at de som velger å anskaffe hund, har spesielle sosiale, psykologiske eller personlighetsmessige behov. Hundeholdet kan bidra til å dekke disse behovene, og således medvirke til en gunstig helsemessig effekt. Hunden gir oss kameratskap, aktivitet, glede og trygghet. Den gir oss en følelse av å bety noe, og har positiv virkning på selvbildet vårt. Hunden leker med oss, og gir stunder hvor de daglige oppgaver og bekymringer blir glemt. Og kanskje viktigst, den gir oss kjærlighet og mulighet til å vise omsorg.

Mange organisasjoner arbeider aktivt med hundehold og det foregår utstrakt forskning på sammenhengen mellom hundehold og helse. Til tross for bred dokumentasjon av gunstige effekter av hundehold på menneskers helse, trenger

vi fortsatt mer kunnskap. Den store utbredelsen av hunder i Norge og de dokumenterte helseeffektene skulle rettferdiggjøre nærmere utredninger av disse sammenhengene.

---

Publisert: 24. april 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0138

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.