

---

## Svart, mørk eller melaninrik hud?

---

SPRÅKSPALTEN

JAN ØYVIND HOLM

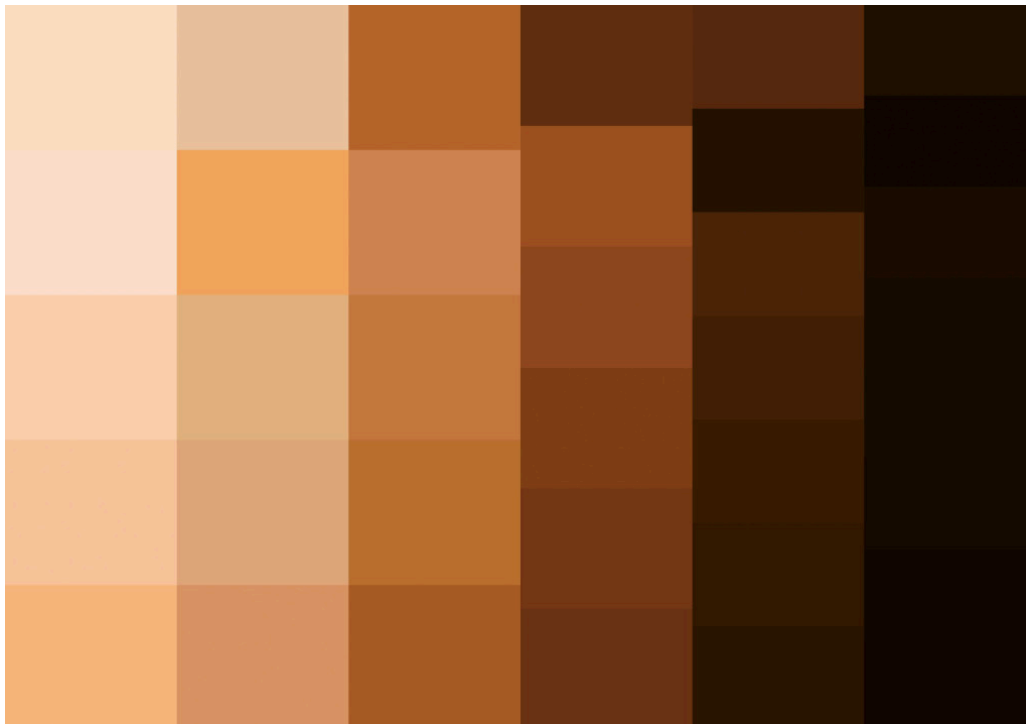
joho57@gmail.com

Jan Øyvind Holm er tidligere førsteamanuensis og overlege ved Seksjon for hudsykdommer, Oslo universitetssykehus.

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

---

**Vi må omtale hverandres hudfarge på en nøytral måte uten å virke stigmatiserende. Uttrykket *melaninrik* har flere svakheter.**



Illustrasjon: Tidsskriftet

I 1960-årene var barnesangen «Noen barn er brune» en stor slager (1). Sangen var uttrykk for et ønske om å spre toleranse overfor fremmede kulturer generelt og dem med ikke-hvit hudfarge spesielt. Etter hvert som årene har gått, har det

blitt noe forvirring rundt hvordan vi skal omtale hverandres hudfarge. Med økende migrasjon har behovet for en ikke-stigmatiserende og nøytral betegnelse på hudfarge blitt enda større.

---

## Fra svart til melaninrik

Ordet *black* ble tatt i bruk av svarte amerikanere i 1960-åra. Betegnelsen oppfattes i dag som nøytral, selv om den peker vel så mye til en ikke-hvit identitet som til den mørke hudfargen per se. Som i barnesangen fra 1960 benyttes også ordet *brown* – på norsk brun, men i vår del av verden brukes dette ordet både om genetisk betinget brunfarge og om hud som er blitt brun som følge av soling.

Mørkheten i huden skyldes produksjon av stoffet melanin, som beskytter hudcellene mot ultrafiolett stråling (2). Ifølge Nasjonalbibliotekets nettbibliotek er den første dokumenterte bruken av uttrykkene *melaninrik* og *melaninfattig* i en norsk publikasjon en artikkel i Gateavisa i 1996 (3). I USA skjød bruken av *melanin-rich* fart som følge av *Black Lives Matter*-bevegelsen og etter drapet på afroamerikanske George Floyd. Betegnelsen kom inn i Store norske leksikon i 2023 (4).

Uttrykket melaninrik har vært oppfattet som en positiv og nøytral betegnelse ved at man unngår å betegne selve hudfargen (4). Det favner alle mennesker med mørkere hud uavhengig av geografi. Men er uttrykket godt? Eller er det et tegn på en berøringsangst i møte med andre personer med en annen hudfarge enn ens egen?

---

## Dermatologiens fargekart

Uansett, vi mennesker har ulik hudfarge, og vi er nødt til å kunne beskrive hverandres hudfarge. I dermatologi bruker vi ofte Fitzpatrick's hudfargeskala, som angir hudfargen på en skala fra 1 til 6 (ramme 1) (5, 6). Denne skalaen ble introdusert av den amerikanske hudlegen Thomas Fitzpatrick i 1975 for å beskrive hudens toleranse overfor UV-lys ved dosering av behandling med UV-stråling (5). Skalaen kom etter hvert i bruk også for å angi en persons medfødte hudfarge. Skalaen er blitt kritisert for å være eurosentrisk – opprinnelig hadde den bare fire kategorier, alle lysere enn brun og svart – og at den ikke fanger godt nok opp diversiteten i andre fenotypiske hudfarger (5).

---

### Ramme 1 Fitzpatrick's hudfargeskala fra 1975 (6).

Hudtype 1: Veldig lys eller hvit hud. Ofte fregner og rødt hår. Alltid brent og aldri brun

Hudtype 2: Lys hud. Oftest brent, med minimal bruning

Hudtype 3: Lys mørkere hud. Noen ganger brent, men huden brunes

Hudtype 4: Mørkere hud. Sjelden brent, huden brunes godt

Hudtype 5: Veldig mørk hud. Huden blir veldig sjelden brent og blir mørkebrun  
Hudtype 6: Svart hud. Aldri brent

---

Fitzpatrick's hudfargeskala er ikke eksakt, og det er glidende overganger mellom de ulike kategoriene, ofte betegnet som hudtyper (6). Skalaen er likevel viktig i forskning, for eksempel ved populasjonsstudier av UV-indusert hudkreft og i kliniske studier. Skalaen har også en praktisk side ved forebyggende råd mot solbrenthet og ved visse behandlingsformer der man må ta stilling til hudfarge for å få et visuelt tilfredsstillende resultat.

---

## Mørk i huden

Språkrådet oppfatter uttrykkene *å være mørk i huden* og *lys i huden* som «i utgangspunktet romslige og deskriptive betegnelser», tilsvarende mørkhåret og lyshåret (7). *Mørkhudet*, derimot, kan oppfattes som belastende av enkelte, står det på deres nettsider, mens uttrykkene *med mørk hudfarge* og *som er mørk i huden* er akseptable alternativer. Uttrykket melaninrik er ikke nødvendigvis nøytralt, skriver de, og at det er i tidligste laget å ta det i bruk i vanlige tekster fra det offentlige (7).

Jeg er enig med Språkrådet i denne saken. Problemet oppstår når disse fargeangivelsene brukes substantivistisk, for eksempel svarting og bruning. Da blir ytringene rasistiske og sementerende. Man bør ikke bruke en diagnose, et organ eller en hudfarge for å karakterisere en person (8). Vi må bruke fargebetegnelsene adjektivistisk. Hudfargen er et biologisk trekk ved huden og sier ingenting om personen som sådan.

---

## Heller *mørk i huden* enn *melaninrik*

Det er mange gode grunner, etter min mening, til at melaninrik ikke bør benyttes ved omtalen av andres hudfarge. Melaninrik er ikke en farge- eller fargetonebetegnelse. Betegnelsen krever litt fagkunnskap for å oppleves meningsfylt av den allmenne bruker.

Uttrykket er dessuten verdiladet. Hvis noen er melaninrike, hva da med de som er melaninfattige eller melaninløse? Antonymer som rik og fattig, ond og god eller lang og kort brukes for å skape kontraster i språket, men problemet er at slike antonymer fort kan generaliseres til å bli stigmatiserende og derfor virke mot sin hensikt om å fremme toleranse. Dessuten fanger ikke uttrykket *melaninrik* opp graderingen av hudfargen. De fleste med mørk hud, iallfall i Norge, befinner seg på et kontinuum i midten med en lysere mørk hud.

Da var det kanskje ikke så galt at barnesangen fra 1960 tok i bruk fargeskalaen i et ærlig forsøk på å beskrive hudfargen, selv om første strofe i tillegg til brun, både har med gul, blå og rød i sine fargeklatter.

---

## LITTERATUR

1. Wikipedia. Noen barn er brune.  
[https://no.wikipedia.org/wiki/Noen\\_barn\\_er\\_brune](https://no.wikipedia.org/wiki/Noen_barn_er_brune) Lest 3.3.2026.
2. Langeland T, Holck P. melanin. Store norske leksikon.  
<https://sml.snl.no/melanin> Lest 3.3.2026.
3. Ray. Cannabisens kultur. Gateavisa 1996; 27:13.  
[https://www.nb.no/items/fc64b9d0e7fe7bb57da34da6e0feoddc?page=11&searchText=melaninrik\\*](https://www.nb.no/items/fc64b9d0e7fe7bb57da34da6e0feoddc?page=11&searchText=melaninrik*) Lest 11.2.2026.
4. Schackt J. melaninrik. Store norske leksikon. <https://snl.no/melaninrik>  
Lest 3.3.2026.
5. Wikipedia. Fitzpatrick scale.  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Fitzpatrick\\_scale](https://en.wikipedia.org/wiki/Fitzpatrick_scale) Lest 3.3.2026.
6. Holm J-Ø. hudtype. Store norske leksikon. <https://sml.snl.no/hudtype> Lest  
3.3.2026.
7. Språkrådet. Hvilke ord kan brukes om hudfarge?  
<https://sprakradet.no/spraksporsmal-og-svar/hvilke-ord-kan-brukes-om-hudfarge/> Lest 3.3.2026.
8. Brandshaug AB. Albino og albinisme. Tidsskr Nor Legeforen 2024; 144.  
doi: 10.4045/tidsskr.24.0205. [CrossRef]

---

Publisert: 22. juni 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0173  
Mottatt 3.3.2026, godkjent 9.3.2026.  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 28. juni 2026.