

Annonce:



[Sundhed og sygdom](#)

[Sunde opskrifter](#)

[Spørgsmål og svar](#)

[Arkiv](#)

[Om Dagenssundhed.dk](#)

## Mavetarm

Søg på sitet

[Sjove og sunde naturoplevelser i julen](#)

[På mærkerne for miljø og sundhed](#)

[Grill på sund vis](#)

[Kemi](#)

[Mobil telefoner](#)

[Solen](#)

[Vi er sundest i flok](#)

[Længere liv med et kæledyr](#)

[Hjem](#) » [Miljø og sundhed](#) » [Mobil telefoner](#) » [Stråler fra mobiltelefonen er farlige - eller er de?](#)

**Mange mobiler er fyldt med nikkel Mobiltelefoni under bilkørsel**

**Mobiltelefoner – vi elsker dem, men hvor farlige er de?**

[Stråler fra mobiltelefonen er farlige - eller er de?](#)

## Stråler fra mobiltelefonen er farlige - eller er de?

**Der er både argumenter for og imod, om mobilen udsender sundhedsskadelige stråler. Eksperternes viden på området er begrænset, og de er ikke alle enige om sundhedsrisikoen. Men der er alligevel en række sundhedsråd, du som mobilbruger kan vælge at følge**

Når vi taler i mobiltelefon, påvirkes vi af elektromagnetiske bølger, som telefonen sender og modtager. Er denne stråling mon farlig for os? Det ved man endnu ikke så meget om, og indtil videre vurderer myndighederne, at der ikke er en øget sundhedsrisiko. Problemet er bare, at eksperternes viden på området er begrænset, ligesom langtidseffekterne er ukendte. Derfor er det en god idé vidt muligt at begrænse påvirkningen fra strålerne.

### Uenighed og begrænset viden om sundhedsrisiko

De fleste eksperter vurderer, at mobilstråling ikke er farlig. Man har fx undersøgt en mulig sammenhæng mellem radiobølger og kræft, og størstedelen af studierne viser, at der ikke er en øget kræftisiko, hvis man taler i mobiltelefon eller er nær mobilantennen. Dog ved man endnu ikke, om strålerne kan skade mennesker over længere tid. Det er heller ikke afklaret, om mobilstråling har andre negative effekter som hovedpine og hukommelsesbesvær.

I 2003 afsatte regeringen 30 millioner kr. til [forskning i sundhedsrisici ved stråling fra mobiltelefoner](#). Det Strategiske Forskningsråd afholdte i maj 2008 en konference, der præsenterede resultaterne fra det fire år lange forskningsprojekt. Her fremgik det, at forskerne ikke har fundet nogen skadelig påvirkning af den ikke-ioniserende stråling fra mobiltelefoner.

Dog har projektet ikke dækket alle områder, og al forskning har et element af usikkerhed, lyder det. Selv om mulige skadevirkninger ikke er blevet påvist, kan man altså ikke helt udelukke dem. Derfor er forskerne enige om, at der skal forskes videre på området. Læs [referat af konferencen](#)

### Hvad mener myndighederne om mobilstråling?

Sundhedsstyrelsens vurdering er, at der ikke er en øget sundhedsrisiko i forbindelse med at tale i mobiltelefon. Men fordi eksperternes viden om mulige sundhedseffekter stadig er begrænset, har styrelsen lavet [nogle råd](#), som du kan følge, hvis du gerne vil begrænse påvirkningen af strålingen.

Styrelsens understreger her, at forældre bør sætte grænser for børns brug af mobiltelefon, da børn er mere følsomme over for påvirkningen, da de endnu ikke er færdigudviklet. Se også [Sundhedsstyrelsens hjemmeside om mobiltelefoni](#).

Indenrigs- og Sundhedsministeriet vurderer desuden, at der ikke er øget sundhedsrisiko ved at bo og opholde sig omkring mobiltelefonantennen, fordi radiobølgernes styrke ligger under de internationale grænseværdier.

### Kritik af myndighedernes vurdering

En række andre forskere kritiserer dog myndighedernes vurdering af sundhedsrisikoen og peger på andre undersøgelser, der skulle vise negative sundhedseffekter, fx kræftsvulster, leukæmi hos børn og alzheimers. Et eksempel på uenigheden kan ses [i denne rapport](#), der er udgivet af en gruppe forskere fra blandt andet Sverige

### Hvad er mobilstråling?

Mobiltelefonen sender og modtager ved hjælp af elektromagnetiske bølger (radiobølger), svarende til radio,



### Mobil telefoner:

- [Mange mobiler er fyldt med nikkel](#)
- [Mobiltelefoni under bilkørsel](#)
- [Mobiltelefoner – vi elsker dem, men hvor farlige er de?](#)

### Relaterede artikler:

- [Grill på sund vis](#)
- [Miljøstyrelsen advare mod aromaterapiolier](#)
- [Kemi truer drengebør fremtid](#)
- [På mærkerne for miljø og sundhed](#)
- [Sjove og sunde naturoplevelser i juler](#)
- [Skadelige kemikalier kan undgås](#)
- [Babybodystockings fu af kemiske stoffer](#)
- [UV-stråling påvirker huden og øger risikoen for hudkræft](#)
- [Ultraviolet stråling påvirker huden og øger risikoen for hudkræft](#)

[Vis alle relaterede artikler](#)

Læses lige nu

**Konsekvenser af rygning**  
Rygning er - som alle ved -...

**Hudens tumorer**  
Tumorer (svulster) indeles i...

**Forstoppelse**  
De fleste af os har prøvet at...

**Irriteret tyktarm - en kvindesygdom**  
Det er oppustet mave, det er...

**Urinsyreigt - av min storetå!**  
Urinsyreigt er en af de...

1 of 140

Annonce:

Mest læste

**Find et lægemiddel**  
På hjemmesiden...

**Svamp i skeden**  
Mere end 150.000 danske kvinder...

**Hudens tumorer**  
Tumorer (svulster) indeles i...

**10 øvelser du kan lave foran fjernsynet**  
Er du en af dem, som har et...

**Urinsyreigt - av min storetå!**  
Urinsyreigt er en af de...

1 of 140

TV, og trådløse netværk. Når du taler i mobiltelefonen, modtager og sender telefonen radiobølger fra antenner, der er placeret på master eller bygninger. Læs mere om [opsætning af mobilantenner](#) på IT- telestyrelsens hjemmeside.

Når mobiltelefonen sender og modtager radiobølger, skabes der et elektromagnetisk felt omkring telefonens antenne. De elektromagnetiske bølger og elektromagnetiske felter kaldes ofte "stråling". Strålingens energi kan afsættes som varme i kroppen, men energien er for svag til at medføre såkaldt "ionisering" i kroppens celler, der ellers kan skade arvematerialet. Derfor taler man om ikke-ioniserende stråling i forbindelse med mobilstråling.

Mobiltelefonen sender ikke altid med fuld effekt, da systemet selv skruer ned for telefonens sendestyrke, når den er tæt på basestationen. Desværre er mobiltelefonerne på markedet ikke lige gode til at regulere styrken på den måde.

### TCO-01 stiller krav til mindsket stråling

Det såkaldte TCO-01 mærke for mobiltelefoner stiller krav til telefonernes evne til at regulere styrken, så strålingen mindskes. I forhold til mobiltelefonens stråling, må dens såkaldte SAR-værdi (Specific energy Absorption Rate) ikke være højere end 0,8 W/kg. Det betyder, at mærket faktisk stiller større krav til strålingen end de officielle EU-regler, der tillader en maksimal værdi på 2,0 W/kg.

Men TCO går endnu videre - de mener også, at telefonens evne til at modtage og sende radiobølgerne spiller en vigtig rolle i forhold til strålingen. Derfor stiller TCO også krav til mobiltelefonens TCP-værdi, der siger noget om telefonens evne til at udnytte strålingen. Kravet for TCP-værdien er mindst 0,3 W. [Læs mere om TCO-01](#)

Derfor er det en god idé at vælge en mobiltelefon, der lever op til TCO's krav. Se [hvilke mobiltelefoner TCO anbefaler](#) på baggrund af deres seneste test.

### Brug mobiltelefonen med omtanke

Uenigheden og den begrænsede viden om strålingens påvirkning på længere sigt betyder, at det kan være en god idé at bruge mobiltelefonen med omtanke. Du kan mindske påvirkningen fra strålerne ved at følge en række råd, som følger nedenfor. Desværre er det svært selv at beskytte sig mod den eventuelle påvirkning fra antenner og mobilmaster, der er sat op rundt omkring landet.

### Sundhedsråd om brug af mobiltelefon

Nedenstående råd er udarbejdet af Informationscenter for Miljø og Sundhed.

#### Børn og mobiltelefoner

- Børn bør begrænse deres brug af mobiltelefoner, da de er mere følsomme over for en eventuel påvirkning end voksne.
- Lav sammen med dit barn regler for brug af mobiltelefonen, og sæt eventuelt en aldersgrænse for, hvornår barnet skal have sin første mobiltelefon.
- Tal med andre forældre i klassen om evt. at lave fælles regler for brug af mobiltelefoner.

#### Andre sundhedsråd

- Pres ikke telefonen mod øret – en smule afstand mindsker påvirkningen fra radiobølgerne.
- Send SMS-beskeder i stedet for at ringe op.
- Brug headset, hvis du skal tale i telefonen i længere tid.
- Dæk ikke for mobiltelefonens antenne, hold nederst på mobiltelefonen.
- Det er forbudt at køre bil og snakke i en håndholdt mobiltelefon. Brug håndfrit sæt, hvis du har brug for at tale i mobiltelefon, mens du kører.
- Læg ikke mobiltelefonen ved siden af hovedpuden, når du sover. Brug et almindeligt vækkeur i stedet.
- Køb en mobiltelefon, der lever op til TCO-01 kravene (lav SAR-værdi (lav "stråling") og lav TCP-værdi (god evne til at regulere styrken). Se [seneste test fra TCO](#)

#### Læs også

['Mobiltelefoni under bilkørsel'](#)

['Mange mobiler er fyldt med nikkel'](#)

#### Kilder

Det Strategiske Forskningsråd

Sundhedsstyrelsen

Informationscenter for Miljø og Sundhed