

From: "Aina Måkestad" <a-k-ma@hotmail.com>
Sent: Sun, 4 May 2025 12:47:36 +0200
To: "Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet" <dsa@dsa.no>
Subject: Høringssvar Ref.: 25/01486

You don't often get email from a-k-ma@hotmail.com. [Learn why this is important](#)

Jeg mener makthavende gjør en stor feil ved å ytterligere vanskeliggjør folks tilgang -og mulighet til å ta solarium.

Ikke bare går det nok en gang utover småbedrifter rundtom i landet. Det går også utover folkehelsa. Og da spesielt for de mest sårbare. De heldigste blant oss, inkludert dem som legger frem dette forslaget, har mulighet til å seise til sydligere strøk i feriene -og dermed sikre seg sol på kroppen og fylle opp D-vitaminlagrene.

Dette er det veldig mange i Norges land som ikke har mulighet til.

Dette vil da skape en ytterligere skeivhet i samfunnet, og øke forskjellene mellom fattig og rik. Folk er ikke dumme, de vet at overdreven soling ikke er heldig, og at det ikke er bra å bli brent. På den andre siden vet også folk hvor godt det føles fysisk og psykisk å få sol på kroppen. Mange kronisk syke reiser sydover for å lette symptomene sine og få bedre livskvalitet. Igjen er dette forbeholdt de privilegerte.

At solarium også kan lindre, er det mange som har funnet ut.

Et lovforslag som på nytt vil føre til færre solsenter og mindre mulighet for å sole seg, er både korttenkt og urettferdig.

I 2011 da lovforslaget om aldersgrense ble lagt frem. Hadde vi hatt flere tiår der folk flest hadde solt seg uten forbehold, både i naturlig sol og i solarium. Til og med 80-tallets høyfjellsoler hadde vært hyppig brukt av mange. Til tross for dette gikk kurven for hudkreft og melanomer nedover.

Flere kreftforskere gikk også ut å advarte mot lovforslaget. De mente at ungdom trengte mer sol. Dagens unge får minimalt med sol og D-vitamin, da de i større grad sitter inne foran skjerm. Forskerene påpekte også at D-vitamin fra sol hadde en beskyttende effekt mot kreft og alvorlig sykdom. Tilskudd har ikke vist seg å ha samme effekt.

Enkelte forskere mener også at D-vitaminmangel er mer en indikator for sol-mangel, og ikke en vitaminmangel slik vi kjenner det fra andre vitaminer. D-vitamin er et hormon som menneskekroppen er skapt til å lage selv, ved hjelp av strålene fra sola.

Tilbake til 2011. Hva skjedde etter at aldersgrense på solarium ble vedtatt, og store ressurser ble brukt for å advare folk mot sol?

Etter få år endret folk solingsvanene sine. I dag viser undersøkelser at det er få som tar solarium og at de aller fleste bruker solkrem og beskytter seg mot å få sol på bar hud.

Hvorfor har da antallet hudkrefttilfeller og melanomer økt så voldsomt?

Og hvorfor ligger solfattige Norge på topp med disse kreftformene?

Jeg tror vi ikke bare har bommet kraftig når det kommer til metodene vi har brukt for å forebygge kreft. Jeg tror også at skremsele har bidratt til uhelse.

Mennesket som art har utviklet seg under sola gjennom tusenvis av år, vi er genetisk tilpasset et liv med sol. Sola er nødvendig for å opprettholde god helse.

Selv om overdreven soling og solbrenthet er skadelig, hjelper det ikke folkehelsen å hindre folk å sole seg.

Faren for nisoling, solbrenthet (og kreft?) øker dersom man ikke har fått sol på kroppen på lang tid.

Mest sannsynlig kan man forebygge både nisoling og solbrenthet ved å sørge for jevnlig soleksponering hele året. Enten fra naturlig sol eller solarium.

Regulering i form av kontroll på type lysrør som blir brukt i solarium, og hvilke mengde/forhold mellom UVA/UVB lysrørene har. I tillegg til informasjon om fornuftig dosering, er nok for å hjelpe folk til fornuftig bruk av solarium.

Da skremsel og forbud ikke har gitt gode resultater helsemessig, er tiden moden for å endre metode.

Mvh Aina K.Måkestad