



Direktoratet for strålevern og
atomsikkerhet

Vår ref:
VL

Deres ref:
25/01486

Jessheim, 06.08.2025

LHLs høringssvar til foreslått strengere regulering av solarier

LHL, Landsforeningen for hjerte, lunge og hjerneslag er en frivillig og demokratisk interesseorganisasjon med nærmere 54 000 medlemmer i lokallag, interessegrupper og nettverk over hele landet. Vi jobber for mennesker med hjerte- og lungesykdom, hjerneslag, afasi og deres pårørende. Gjennom folkeopplysning, politisk påvirkning, forskning, rådgiving, fellesskap og frivillighet bidrar LHL til et bedre liv.

Høringsnotatet redegjør tydelig for helserisikoene ved bruk av solarium. Likevel erfarer vi som interesseorganisasjon for hjerte- og karsykdom at unøyaktige og villedende påstander om helse, særlig hjertehelse, benyttes til å begrunne bruken og markedsføringen av solarier i Norge. Dette har bekymret oss i LHL over tid og vi ønsker her å uttale oss om dette, for å bidra til å belyse denne aktiviteten.

Vi mener at en strengere regulering av solarier er nødvendig for å ivareta folkehelsen. Med dette høringssvaret ytrer vi vår støtte for de forslagene som skisseres i høringsnotatet, og viser samtidig til innspillene i Kreftforeningens høringssvar.

Helsepåstander i solarieindustrien

Bruk av solarier kan rent teknisk sett stimulere til produksjon av vitamin D i huden som følge av UVB-eksponering. Fordi lave nivåer av vitamin D i blodet kan gi høyt blodtrykk, peker markedsaktørene på bruk av solarium som et verktøy for forebygging eller egenmedisinering mot lave vitamin D-verdier og for bedre hjertehelse.

Vi erfarer at dette er en gjenganger i markedsføring av solarier, blant annet på nettsider og i sosiale medier. Vi i LHL mener dette er kritikkverdig og villedende for forbrukere. I likhet med Legeforeningen og andre aktører som har tilsluttet seg samme standpunkt, mener vi at [solarium er en uegnet kilde til vitamin D](#).

Variasjoner i vitamin D-nivåer gjennom året er vanlig, og naturlig sollys i moderate mengder gir i sommerhalvåret nok vitamin D-produksjon for de fleste. Dersom man



mistenker lave nivåer, bør dette utredes i samråd med lege. Endringer i kosthold eller kosttilskudd er enkle, trygge og presise metoder for å øke vitamin D-nivået, sammenliknet med bruk av solarier.

Her er to eksempler på Facebook-innlegg fra store aktører innen solariebransjen, som bruker nettopp slike helsepåstander for å markedsføre deres produkter:

**Bogstadveien is at Brun Og Blid Majorstuen.**
13 Desember 2024 · Oslo · 🌐

Helsen i nytt lys ✨

Solarium har lenge vært synonymt med sommerglød, men nå kommer lysbehandlinger med helsemessige fordeler. Markedssjef Ingrida Frantzen hos Brun og blid deler hvordan deres nye modell Luxura Jewel kan revitalisere huden ved hjelp av tre typer lys.

I fjor høst lanserte Brun og blid sin nyeste solseng, Luxura Jewel. «Inspirasjonen til dette navnet kommer fra lampene inne i sengen, som er formet som diamanter,» forteller Ingrida. Lampene har flere sider og sprer lyset som en juvel.

«Dette gir en jevnere og dypere solbrunfarge enn noen gang før,» forteller Ingrida. Dermed reduseres behovet for hyppige soløkter.

Det som i tillegg er nytt og unikt med solsengen er at den kombinerer UV-lys med rødt og gult lys, der hver type har sine fordeler.

Lysterapi i nord ✨

I tillegg til å gi økt pigmentering og brunfarge, bidrar UV-lys i solsenger til produksjon av vitamin-D. Ny forskning fra Storbritannia viser at økt UV-eksponering også kan gi helsefordeler, spesielt i områder med lite sollys. Undersøkelser gjort av University of Edinburgh viste at høyere UV-eksponering reduserte risikoen for dødelighet av hjerte- og karsykdommer med 23 % og kreft med 14 %.

«Studien er utført blant en befolkning i Nord-Europa med lys hud og lite pigmentering, så resultatene kan overføres til nordmenn,» forklarer Ingrida. Selv om UV-eksponering har noen risikoer, spesielt for hudkreft, peker forskerne på at fordelene kan oppveie risikoen i solfattige områder.

**Sun2 Norge**
4 April · 🌐

Visste du at sol og solarium kan redusere høyt blodtrykk, og er svært gunstig for hjerte-kar helse???

☀️☀️☀️

Det er vitenskapelig dokumentert at når solens UV-A stråler treffer huden frigjøres nitrogenoksid (NO) til blodet, blodårene utvidere seg og blodtrykket reduseres. Dette er en av flere gunstige effekter sol har på det kardiovaskulære systemet i kroppen.

Som Sun2 kunde skal du kunne ta informerte valg om soling. Strålevernets info brosjyre må leses før du blir kunde hos oss. Om du allerede er kunde kan denne leses ved å trykke på leiken under. Veiledning og verneregler finnes også på solstudioet.

Kilder;

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19797169/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26766556/>
https://dsa.no/.../dett.../Infobrosjyre_solarier_ENDELIG.pdf



Dette er to av mange eksempler på det vi mener er feilinformasjon basert på helsepåstander, som bidrar til å villedde forbrukere. LHL mener denne type informasjonsarbeid og markedsføring er uholdbart, og at det er uforsvarlig å fremme bruk av solarier i en helsefremmende sammenheng. Her har bransjen over lang tid hatt relativt fritt spillerom til å formidle misvisende informasjon, og det er på tide å innføre strengere regulering for å beskytte forbrukere og folkehelsen.

Kunstig sollys = vitamin D = hjertehelse?

Selv om det er mulig for solarier å stimulere til vitamin D-produksjon, er ikke dette et produkt som hverken er trygt eller presist til bruk for dette formålet. Solarier er heller ikke anbefalt til bruk for å stimulere til vitamin D-produksjon. Når vi ser at bruk av solarier stadig pakketeres inn som et «2 for 1»-tilbud for å få både brunere hud og bedre hjertehelse samtidig, understreker dette etter LHLs mening behovet for strengere regulering, som høringsnotatet skisserer.

LHL mener at solariebruk først og fremst er et kosmetisk produkt, og når helserisikoene forbundet med solariebruk er beviselig alvorlige, anbefaler vi å heller se til godt vitenskapelig dokumenterte tiltak for å styrke hjertehelsen. Her er våre hjerteregler:

- Spis sunt.
- Vær fysisk aktiv.
- Unngå røyking.
- Hold en sunn vekt.
- Sjekk blodtrykk, kolesterol og blodsukker regelmessig.
- Reduser negativt stress.

Oppsummert

LHL understreker at solariumsbruk ikke har en legitim plass i forebygging eller behandling av vitamin D-mangel. Vi advarer sterkt mot at solariumsbransjen får fortsette å fremstille sin virksomhet som helsefremmende, særlig for hjertehelsen. Derfor støtter vi forslagene som skisseres i høringsnotatet.

Med vennlig hilsen,

Magne Wang Fredriksen
Generalsekretær
LHL