Hygiene viktig i madrassvalget

Hvert år bruker nordmenn over 800 millioner kroner på madrasser, men de færreste tenker hygiene når de velger madrass. - Ta hensyn til at kroppen svømmer i svette og midd om natten, råder ekspertene.

Gjennomsnittlig tilbringer vi i over 30 prosent av livet i sengen - det vil si om lag 220 000 timer. Med andre ord bør særlig madrasser velges med omhu, men valget for en vanlig forbruker ikke lett: Skumplast eller springfjærer? Med luft eller med vann? Lang eller kort? Dobbel eller enkel? Og med eller uten overmadrass?

- På det norske markedet omsettes det madrasser for om lag 800 millioner kroner årlig. Dette kan virke som et stort tall, men likevel ser vi ofte at forbrukerne kvier seg for å gi like mye for en madrass som de ville gitt for skinnseter som ekstrautstyr i bilen. Hygiene er et av de momentene som ofte blir glemt i madrassvalget, sier Knut Skoe, informasjonssjef i Møbelrådet.

Halvliter svette

- Det er bevist at et voksent menneske svetter gjennomsnittlig mellom 0,3 og 0,6 liter per natt, og en voksen mann kan svette opp til én liter per natt, sier Stina Bredal-Rørvik, marketingsjef i Ekornes. Hun forteller at i dag finnes det et bredt utvalg madrasser som kommer med overmadrass, og at forbrukere bør være mer beviste på hygiene når de velger madrass.

- Det er viktig å velge madrass og overmadrass som er fuktabsorberende, slik at madrassen ikke føles klam og fuktig når man sover. Overmadrassen bør byttes oftere enn hovedmadrassen, minst en gang hvert femte til sjuende år. Dette for å forbedre hygienen, gi brukeren høyere komfort og forlenge hovedmadrassens levetid, sier Bredal-Rørvik.

Høysesong for midd

Middene er 0,2 til 0,3 millimeter lange, har åtte bein og har edderkopper og flått som nærmeste slektninger. Bortsett fra at de gir allergier, er de ufarlige for mennesker. De fleste lever av flass fra mennesker og dyr, og er å finne der det er passende med mat, temperatur og fuktighet. I Norge er forekomsten av midd høyest fra november til februar, opplyser Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF). En midd lever bare en måned, men hunnen legger 20-30 egg av gangen og formeringen kan derfor føre til masser av midd når innemiljøet gir gode betingelser for det.

- Mennesker legger fra seg såpass mye flass fra huden i sengen, at den kan fore opp tusenvis av midd i flere generasjoner. Det er derfor viktig at trekket på madrassen kan vaskes, sier Helle Stordrange Grøttum, rådgiver i NAAF. Hun anbefaler derfor at folk som ønsker å kvitte seg med midden velger madrasser med tilhørende overmadrass.

- Midden biter ikke og sprer heller ikke smitte av noe slag, men for allergikere kan midden bli et problem. For de som ikke har overmadrass eller mulighet til å vaske madrasstrekket, kan det være lurt å sette madrassen ut i kulda, for så å banke den før den tas inn, sier Grøttum.

Arne Lislerud, produktutvikler i Jensen, forteller at en annen måte å unngå midd og støv på, er å velge madrasser syntetiske materialer.

- Fortsatt lages det madrasser med ull og bomullsvatt i stopningen. De produserer mye støv og holder også på den fuktigheten som midd er avhengig av for å leve, sier Lislerud.

Tips for valg av hygienisk madrass:

- Spør forhandleren i butikken hvor godt madrassen transporterer fukt og hvor godt madrassen isolerer.
- Velg en madrass med overmadrass, det vil være hygienisk og også forlenge levetiden til hovedmadrassen.
- Velg en madrass med vaskbare trekk. De aller fleste overmadrasser har avtakbare trekk. Dette bør prioriteres av hygieniske årsaker - og for uhell som kan skje. Ifølge Norges Astma- og Allergiforbund forårsaker støvmidd 70 prosent av all inneallergi. Midden dør ved 57 grader - derfor bør trekkene være vaskbare på 60 grader.
- Velg madrass av syntetiske materialer. Da unngår du lettere midden og støvet.
- Om de ikke du overmadrass, sett madrassen ut i kulda og bank så madrassen før den tas inn.
- Ikke re opp senga. Hvis dynen blir lagt som et varmebeskyttende teppe, trives bare midden enda bedre.
- Middallergikere bør gå til innkjøp av spesielle middsengetøy. For mer informasjon, se: www.naaf.no