



Er skitt og møkk skadelig?

Vi blir stadig nøyere med hygienen. Mer effektive vaskemidler og såper skal fjerne skitt og bakterier både fra hus, klær og kropp. Men kan rensligheten ta overhånd? Kan overdreven renslighet i verste fall være skadelig?

MODERATE MENGDER SKITT SUNT?

Noen forskere mener at barn som blir beskyttet mot skitt og møkk blir forhindret fra å utvikle immunforsvaret sitt, og dermed er mer utsatt for sykdom enn barn som får lov til å klappe dyr og smake på jorden i hagen. For eksempel ser man at barn i u-land langt sjeldnere har astma enn barn i vestlige land. Norges Astma- og Allergiforbund beregner at 10 % av norske barn i dag har astma.

HYGIENEHYPOTESEN

COPSAC-prosjektet – Copenhagen Studies on Asthma in Childhood – har gjennomført en rekke studier og undersøkelser på barn og deres astmarammede mødre for å finne ut hvorfor astma er så utbredt i den vestlige verden, og hvorfor antallet astmasyke stadig øker. Funnene støtter opp under den såkalte hygienehypotesen, som fremmer påstanden om at overdreven renslighet kan være helseskadelig.

De danske forskerne fastslår at astma først og fremst forårsakes av defekte gener som overføres i hovedsak fra mor. Men selv om disposisjon for astma overføres gjennom genene, er det ikke slik at alle barn med astmagener utvikler astma. Dette har med livsstil og bakterier å

gjøre, mener forskerne som konkluderer med at jo flere bakterier som finnes i tarmen, jo bedre beskyttet er man mot astma og allergi.

- Kanskje bør kroppen være i en tilstand av ying/yang mellom gode og dårlige bakterier, og kanskje har syke fått forstyrret balansen slik at de dårlige bakteriene har fått overtaket, sier overlege ved Dansk BørneAstma Center på Gentofte Hospital, overlege Hans Bisgaard til www.forskning.no.

HVA ER VIKTIG?

Innimellom alle råd og tips om vaskemidler og –utstyr er det ikke alltid så lett å vite hva som bør prioriteres på vaskefronten. Hva er det viktig å være nøye med, og på hvilke områder kan man la humla suse? Her kommer en rask oversikt:

VIKTIG RENSLIGHET

Håndhygiene: Det er viktig å vaske hendene godt etter toalettbesøk for å forhindre spredning av tarmbakterier. Er man syk, eller befinner seg rundt syke mennesker, er det viktigere enn ellers å passe på hygienens slik at man ikke sprer smitte. Hyppig håndvask/-desinfisering og å nyse inn i albuen (og ikke i håndflaten), er gode tiltak.

Mat: Barns immunforsvar takler ikke matbakterier like godt som voksnes, så det er viktig å være nøye med hygienens når man lager mat. Vask hendene godt før matlaging og måltider, og hold kjøkkenutstyret rent. Hold rått kjøtt og grønnsaker fra hverandre på kjøkkenbenken for å forhindre krysskontaminering, og sørg for å pakke mat godt inn etter bruk og nedkjøl/frys matrester som ikke skal kastes.

IKKE SÅ VIKTIG

Kroppsvask: Det er ikke nødvendig å vaske barnets stump etter hvert bleieskift dersom barnet bare har tisset. Det holder å bade eller dusje barn en til to ganger i uka helt til de når puberteten. Overdreven vask kan tørke ut huden. Dersom man oppdager at barnet har tisset i badevannet, er det heller ikke nødvendig å bade barnet på nytt ettersom tiss er sterilt.

Støv: Hybelkaninene under sofaen og i hjørnene er vanligvis ikke spesielt farlige, og det er ingen fare om man slurver litt med støvsugingen og støvtørkingen med mindre man har barn som plages av støv. Da er det viktigere med støvet som befinner seg i madrasser, sengetøy, tepper, etc. Bytt sengetøy ofte og støvsug madrassen innimellom. Det kan også være lurt å putte kosedyr i fryseren innimellom for å ta knekken på gjenstridige midd.

Tannpuss: Det er viktig å få på plass gode tannpussrutiner allerede fra den første tannen er på plass (og gjerne før). Råte i melketenner kan påvirke de nye tennene og gi dårlige tenner livet gjennom. Skulle det likevel være nødvendig å hoppe over tannpussen en gang innimellom, er det ingen krise. Skyll i stedet barnets munn med vann før det legger seg.

Kilder:
Webmd. Com

Forskning.no
Helsedirektoratet
Klikk.no