

# UPPÅT VÄGGARNA



De flesta av oss tillbringar 90 procent av vår tid inomhus. Enligt en rapport från svenska Kemikalieinspektionen kan man mäta rester av omkring 500 organiska ämnen från byggprodukter i vanlig inomhusluft. Av dem klassas 46 som särskilt farliga. "Viktigast är att fokusera på ytskikten inomhus", säger Lars Nilsson, fd fastighetschef i landstinget i Värmland vid Kemikaliekonferensen i Jönköping 2017 med byggmaterial som tema.

## VÄLJA VÄGGAR

Valet av väggmaterial måste fungera tillsammans med husets konstruktion och rummets funktion. Vi vill bygga hållbart och hälsosamt, klimatsmart och kemikaliesmart. Vi vill ta hänsyn till materialens hela livscykel från produktion och bygge till användning och såsmåningom avfall. Helst ska det vara vackert också, och (för byggnadsvårdaren) så autentiskt som möjligt. Men ambitionsnivån ska också anpassas till resurser som pengar, tid och tillgång till kompetens, både i form av kunskap och hantverksskicklighet. Det finns lagstiftning och regler att följa, inte minst för den som vill försäkra sitt hus.

## KEMIKALIEKOLL PÅ OLIKA VÄGGMATERIAL INOMHUS

### Trä

Trä är ett förnyelsebart byggmaterial, det växer hos oss, det binder koldioxid och det andas. Vi har bott i trähus i tusentals år utan att bli sjuka. Välj helst rent trä, annars sammansatta träprodukter utan stora mängder lim och kemiska tillsatser. Undvik t ex spånskivor och MDF (Medium Density Board). "Använd byggskivor utan tillsatser av miljöskadliga bindemedel/lim. Bra miljöval är beroende på ändamål: riktigt trä (råspont) gipsskivor, lerskivor, cementträskivor och limfria träfiberskivor", skriver Cathrine Bülow på ekobyggportalen.se – läs mer där! Träpanel ger tåliga väggar som kan behandlas på olika sätt. Enklare träväggar, som timmer eller råspont, kan täckas med andra material.

### Papper & Tapeter

Billigaste "tapeten" för den händige som vill experimentera med egna ekologiska färger och kanske schablontryck är grålumpapp, ett kemikaliesmart material som används som ljuddämpare under golvmatta och som finns i vanlig bygghandel. Det produceras av återvunna textil- och syntetfibrer och returpapper eller från kartong av nya cellulosa-fibrer. Riktiga papperstapeter är bra för både miljö

och människor. Många moderna pappers-tapeter innehåller dock plast, särskilt Easy Up-varianterna: Fråga och läs på! Våtrumstapeter av PVC (vinyl), strukturtapeter med PVC och värmeisolerande tapeter med polystyren bör undvikas. Glasfibertapeter avger irriterande mineralfibrer när de sätts upp, innehåller konstharts och målas oftast med plastfärger.

### Lim

Välj ett stärkelsebaserat klister för tapeterna, gärna ett du kan blanda ut själv för att slippa konserveringsmedel och bidra till minskade transporter. Tunnga plasttapeter kräver specialklister och bidrar till ytterligare kemikalieexponering. Undvik limmade material och limning så långt som möjligt, eftersom lim innehåller mycket kemikalier och gör återanvändningen av byggmaterial svårare. Spika och skruva istället. Där du behöver limma: välj lim baserat på naturliga ingredienser. Undvik syntetiska limmer, som är oljebaserade med miljöskadliga och hälsovådliga ingredienser. Så kallat vitlim eller trälim (EVA-lim och PVAC-lim) är de mest skonsamma men fortfarande inte kemikaliesmarta.

## Puts: Lera med mera

Puts och bruk har cement, kalk eller lera som bindemedel. Välj puts som är baserat på kalk eller lera: de kostar mindre energi att framställa än cement, reglerar fukt bättre och är mer elastiska så de kan följa husets rörelser utan att spricka.

Se upp med inomhusputser som innehåller syntetiska reaktionshartser som epoxi och polyuretanharts: de är giftiga och cancerframkallande.

Lerputs har använts sen vikingatiden. Den ger inte bara ger vackra väggar och ett bra inomhusklimat utan tätar också små sprickor och springor i dragiga hus. Förr användes lera från den egna åkern. Idag finns lermjöl att köpa, och många olika recept på nätet. Lerputsen appliceras i två eller flera lager. Leran kan antingen blandas med pigment från början eller målas efteråt, men se till att använda färg som andas.

Gipsputs används också för inomhusbruk. Den innehåller gips och kalk. Putsen är lättarbetad och porös och fäster lätt på olika väggytor. Ren kalkputs är antiseptisk och har traditionellt använts i ladugårdar, men kan också användas inomhus.

## Färger

En färg består av bindemedel, pigment, lösningsmedel och tillsatser. Alla de här beståndsdelarna kan vara harmlösa eller

giftiga. Exempelvis epoxifärg och kemiska träskyddsmedel är direkt miljöfarliga. Men också traditionella färgtyper med naturliga ingredienser kan numera innehålla syntetiska tillsatser som ska ge färgen vissa egenskaper. Välj fabrikat med uttalad miljöprofil.

Konventionella färger (akrylat/plast/ latex-färger och alkydfärger) görs på fossil råvara och innehåller miljö-och hälsoskadliga tillsatser. De kan sippra ut i inomhusluften under lång tid. Plastfärgerna tränger inte heller in i träet, utan lägger sig som en film utanpå och ökar risken för mögel istället för att skydda träet. Också vattenburna plastfärger – som ofta saluförs som miljövänliga – är petroleumfärgade och innehåller tillsatser som mjukgörare, konserveringsmedel, mögelbekämpningsmedel, filmbildare, konsistensgivare, tensider och skumdämpare. Enligt EU-lagstiftning behöver ingredienser under en viss koncentrationsprocent inte anges i innehållsdeklarationen. Istället för att använda, och deklarerat, ett tillsatsämne kan tillverkarna kombinera små mängder av flera olika tillsatser och slipper skriva ut dem. Som konsument har vi inte en chans att se vad produkten innehåller.

Säkrast är att använda naturliga diffusionsöppna färger; kemikaliefria och petroleumfria, som exempelvis äggoljetempera, limfärg, linoljefärg, slamfärg och lerafärg.

## SAMMANFATTNING

*- Välj material som andas och samspelar med förändringar i temperatur och fukt både inomhus och utomhus. Dock måste husets helhetskonstruktion hänga ihop, så alla lager andas. Annars kan fukten stanna och skapa mögelproblem.*

*- Ju mindre plaster (särskilt PVC; vinyl), syntetiska limmer och andra främmande ämnen i byggnaden och därmed i inomhusluften, desto bättre.*

*- Hellre naturliga material som trä, papper, lera, halm och textilfibrer än syntetiska material.*

*- Flytande produkter innehåller ofta mer kemikalier, som konserveringsmedel och pesticider.*

*Dessutom blir det större volymer att transportera. Köp pulver: blanda färger och klister själv.*

*- Våga fråga! Utbudet av kemikaliesmarta hållbara material i bygghandeln ökar i takt med kundernas intresse. Alla miljömärkningar ställer inte lika höga krav, och små producenter har inte alltid råd med certifiering. Det intressanta är vilka ämnen produkterna innehåller.*

*Läs på, så du förstår de svar du får och kan syna försök till greenwashing.*

## VILL DU VETA MER?

[www.ekobyggportalen.se](http://www.ekobyggportalen.se) – om olika material

[www.gysinge.com](http://www.gysinge.com) – byggnadsvård "Gör det själv", tex Grålumppapp som tapet och Lerklining

Rumsrent, Katarina Johansson – basbok om byggkemikalier

PÅ YOUTUBE: Kemikaliekonferensen i Jönköping 2017 Tema Bygg – 3 timmar olika föredrag

The Indoor Generation – 3 minuter filmsnutt



ÅLANDS  
NATUR & MILJÖ