

INNEKLIMA

Fukt og kondens: slik holder du boligen tørr i vinter

Hold luftfuktigheten under ca. 40 % i varme rom om vinteren, luft kort og effektivt og la ventilene stå åpne – da unngår du det meste av dugg og mugg. Her er årsakene, tallene og når du bør ringe fagfolk.

14. oktober 2026 · 10 min lesing



KORT FORTALT

- Hold luftfuktigheten under ca. 40 % i varme rom vinterstid, og under 60 % året rundt
- Luft kort og effektivt, bruk viftene og la ventilene stå åpne
- Fukt som kommer tilbake, lekkasjer og mugglukt uten kilde = fagfolk
- Kondens = fuktig luft møter kalde flater. Løsningen er mindre fukt og varmere flater
- Ca. 3 av 10 boliger har fuktskader som bør utbedres (SINTEF/FHI)

Sjekk boligen på 15 minutter

- **Kjøp et hygrometer** (ca. 100–250 kr) og mål stue og soverom.
- **Se på vinduene** om morgenen: dugg innvendig?
- **Kjenn etter mugglukt** i kjeller, bod og bak skap.
- **Sjekk ventilene:** er de åpne og rene?
- **Test viftene:** holder et papir seg fast mot avtrekket?
- **Se etter flekker** i hjørner, i vinduskarmer og rundt sluk.

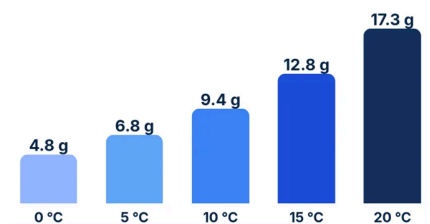
1

Duggpunktet

Hvorfor det blir kondens FORSTÅ

Hvorfor det blir kondens

Varm luft kan holde mer vanndamp enn kald. Når lufta kjøles ned mot en kald flate, slipper den vannet – det er kondens.



Eksempel: Stuelufta er 20 °C med 50 % RF = 8,6 g vann per m³. Treffer den en vindusrute som er under ca. 9 °C, blir det dugg.

Derfor: mindre fukt i lufta og varmere flater – ikke bare én av delene.

Maks vanndamp i luft (g/m³) ved metning – fysiske standardverdier, avrundet. Grafikk: Folkeguiden.

20 °C, 50 % RF
ca. 8,6 g/m³

DUGGPUNKT
ca. 9 °C

KALD FLATE
Vindu, hjørne, kuldebro

Grafikk: Folkeguiden

Varm luft holder på mer vanndamp enn kald luft. Når lufta kjøles ned mot en kald flate, slipper den vannet. Det kalles kondens.

- Kondens på innsiden av vinduet betyr høy fuktighet inne og/eller kalde vinduer (Huseierne).
- Kondens **utvendig** om morgenen er normalt – det betyr ofte at vinduet isolerer godt.
- Kondens **mellom glassene** betyr at ruta er punktert og bør byttes.
- Kuldebroer – kalde punkter i vegg og tak – kan gi kondens og mugg (SINTEF Byggforsk).

LØSNINGEN

Mindre fukt i lufta og varmere flater. Det ene alene er ofte ikke nok.

TIPS

Møbler som står tett inntil yttervegg gir en kald, fuktig lomme bak. Trekk dem litt ut.

2

Tall du kan måle

Hvor fuktig bør det være?

MÅL

Hvor fuktig bør det være inne?

Relativ luftfuktighet (RF) målt med hygrometer. Vinter / fyringssesong.

Folkeguiden



Huseierne: hold RF under 60 % året rundt.

Kalde flater (vinduer, hjørner) er mer fuktige enn lufta midt i rommet.

FHI: ingen fast grense – men vedvarende fukt og mugg skal ikke forekomme.

Kilder: Huseierne, Anticimex/NAAF (20-40 % i varme rom vinterstid), FHI: Anbefalte faglige normer for innneklima (2015). Grafikk: Folkeguiden.

VARME ROM, VINTER

20-40 % RF

ÅRET RUNDT

under 60 %

MUGGFARE

over ca. 70-75 %

Grafikk: Folkeguiden

- FHI har ingen tallfestet grense for luftfuktighet, men sier at vedvarende fukt, kondens og mugg skal unngås og utbedres raskt.
- Huseierne anbefaler å holde luftfuktigheten under 60 % året rundt, og jevn varme på 18-23 °C i oppholdsrom.
- I fyringssesongen anbefaler blant andre NAAF 20-40 % i varme rom. Da holder også kalde flater seg under muggfaregrensen.
- Mugg kan vokse når fuktigheten ved overflaten er over ca. 70-75 %.

FOR TØRT?

Under ca. 20 % kjennes lufta tørr. Senk temperaturen litt og ikke over-luft. Luftfukter er sjelden nødvendig.

MÅL RIKTIG

La hygrometeret stå et døgn, borte fra ovn og vindu. Se på snittet, ikke toppen etter dusjen.

3

Kildene inne

Hvor kommer fukten fra?

ÅRSAKER

Hvor kommer fukten fra?

De vanligste kildene inne – og hva du gjør med dem.

Folkeguiden



Kilder: FHI (faglige normer for innneklima), Huseierne. Grafikk: Folkeguiden.

MEST FUKT

Dusj, matlaging, klestørk

FRA BYGGET

Lekkasje, grunn, byggfukt

KILDE

FHI · Huseierne

Grafikk: Folkeguiden

- Høy fuktproduksjon fra folk og aktiviteter i forhold til ventilasjonen.
- Lekkasje fra tak, vinduer, grunn eller rør.
- Byggfukt i nye eller nylig oppussede hus.
- Kondens på kalde overflater, kaldtvannsrør og kuldebroer.
- Fukt fra grunnen inn i kjeller og krypkjeller.

TØRK KLÆR RIKTIG

Tørk ute, i tørketrommel eller tørkeskap. Bruk tørketrommelen bare når du er hjemme og våken, og tøm lofilteret hver gang (DSB).

4

Det som virker best

Lufting og ventilasjon GRATIS

Luft kort og effektivt

Gjennomtrekk noen minutter er bedre enn et vindu på gløtt hele dagen.



Morgen

- ✓ Brett dyna til side
- ✓ Åpne vinduet 5–10 min
- ✓ La soverommet bli varmt igjen

Etter dusj

- ✓ Vifta på 30–60 min
- ✓ Trekk av vegger og gulv
- ✓ Døra på gløtt etterpå

Matlaging

- ✓ Løkk på kjelen
- ✓ Ventilator på
- ✓ Luft etterpå

Hele tiden

- ✓ Ventilator åpne
- ✓ Møbler litt ut fra yttervegg
- ✓ Jevn varme 18–23 °C

Kilder: Huseierne (lufting, 18–23 °C), FHI. Grafikk: Folkeguiden.

Grafikk: Folkeguiden

- Luft soverommet om morgenen: brett dyna til side, åpne vinduet noen minutter (Huseierne).
- Bruk avtrekksviften på bad og kjøkken.
- La vegg- og vindusventiler stå åpne hele året.
- Har du balansert ventilasjon: bytt filter etter anvisning, og øk hastigheten når mange er hjemme.
- Etterisolerer du eller bytter vinduer, må ventilasjonen planlegges samtidig – ellers blir huset for tett (Huseierne).

LUFTING

5–10 min gjennomtrekk

BAD

Vifte 30–60 min etter dusj

VENTILER

Alltid åpne

PAPIRTESTEN

Hold et papir mot avtrekksventilen. Blir det sugd fast, trekker den. Faller det ned, bør ventil eller vifte sjekkes.

LES OGSÅ

«Tette vinduer og dører mot trekk» – tett trekken, men aldri ventilene.

5

Små flekker vs. skade

Mugg: tegn og første hjelp HELSE

TEGN

Mugglukt, prikker, sverting

SELV

Små flekker på overflater

KILDE

FHI · NHI

- Typiske tegn: muggen lukt, svarte prikker i hjørner, bak skap, i vinduskarmer og fuger, saltutslag på kjellermur.
- Små flekker på harde flater kan vaskes med såpevann eller muggfjerner. Bruk hansker og luft godt.
- Fukt og mugg gir økt risiko for luftveisplager og astma, særlig hos barn og allergikere (FHI).
- Kommer flekkene tilbake, er det fukt i bakkant – vask alene løser ikke problemet.

IKKE MAL OVER

Maling over mugg skjuler problemet. Finn og fjern fuktkilden først.

KJELLER

Lagre ting 10–15 cm fra yttervegg og litt opp fra gulvet. Hold fuktigheten i kjelleren under 55 % for å unngå rust (Huseierne).

Når du bør ringe fagfolk

FAGFOLK

Fiks selv – eller ring fagfolk?

Små overflateflekker kan du ofte ta selv. Fukt fra konstruksjonen må utbedres av fagfolk.



Fiks selv

- Dugg på innsiden av vinduet
- Små muggprikker på fuger eller karm
- Mugglukt etter dårlig lufting
- Høy RF – mål og luft mer

Ring fagfolk

- Fuktflekker som kommer tilbake
- Mugglukt du ikke finner kilden til
- Vann inn i kjeller, sverting eller saltutslag
- Lekkasje fra tak, rør eller bad
- Muggflekker større enn en håndflate

Fagfolk: takstmann, fuktkonsulent/inneklimatefirma, rørlegger, våtromsbedrift. Kilder: FHI, Huseierne, SINTEF. Grafikk: Folkeguiden.

VANLIG

3 av 10 boliger har fuktskader

ALVORLIG

ca. 3,6 % (TG3)

KILDE

SINTEF, 10 112 rapporter

Grafikk: Folkeguiden

- Fuktflekker eller mugg som kommer tilbake.
- Mugglukt du ikke finner kilden til.
- Vann inn i kjeller, saltutslag eller råte.
- Lekkasje fra tak, rør, bad eller vinduer.
- Etter vannskade: meld til forsikringen og få tørket ut raskt.

HVEM RINGER DU?

Fuktkonsulent eller inneklimatefirma for kartlegging, rørlegger ved lekkasje, takstmann ved kjøp/salg.

LEIER DU?

Si fra skriftlig til utleier. Fukt i bygget er utleiers ansvar å utbedre.

Problem – årsak – løsning

DU SER	TROLIG ÅRSAK	GJØR DETTE
Dugg innvendig på vinduet	Høy RF, kald rute	Luft, vifter, mindre klestørk inne
Isroser innvendig	Mye fukt + svært kaldt glass	Som over – vurder bedre vinduer
Dugg mellom glassene	Punktert rute	Bytt glass/ramme
Svarte prikker i hjørne	Kald flate + fukt	Vask, flytt møbler, jevn varme
Mugglukt i kjeller	Fukt fra grunn/mur	Avfukter + fagfolk
Fuktflekk i tak	Lekkasje	Fagfolk raskt

Sjekkliste: fuktfri vinter

DAGLIG

- ☐ Luft soverommet om morgenen
- ☐ Vifte på ved dusj og matlaging
- ☐ Tørk dugg av vinduene

MÅNEDLIG

- ☐ Les hygrometeret
- ☐ Sjekk karmer og hjørner
- ☐ Rens ventiler og vifte

Vanlige spørsmål

- Hva er riktig luftfuktighet om vinteren?
- Er dugg på utsiden av vinduet et problem?
- Hjelper en avfukter?
- Kan jeg tette alle sprekker for å spare strøm?

Les også

Tette vinduer og dører mot trekk →

Energismart hjemme – mer komfort for mindre strøm →

Kilder: FHI: Anbefalte faglige normer for inneklimate (2015) (fhi.no/publ/2015/anbefalte-faglige-normer-for-inneklimate) · SINTEF: Hvor vanlig er fuktskader i norske boliger? (10 112 rapporter) (sintef.no/globalassets/project/nasjonalt-seminar-om-fuktskader/dokumenter/hvor-vanlig-er-fuktskader-i-norske-boliger-analyse-av-10112-rapporter.pdf) · SINTEF Byggforsk: 740.111 Kondens på kalde overflater (byggforsk.no/dokument/705/kondens_paa_kalde_overflater_aarsaker_og_tiltak) · SINTEF Byggforsk: Unngå byggskaader – kuldebroer (byggforsk.no/file/index/542) · Huseierne: Sørg for godt inneklimate i boligen (huseierne.no/alt-om-bolig/inneklimate-og-miljo/godt-inneklimate-i-boligen) · Huseierne: Dugg på vinduene (huseierne.no/alt-om-bolig/inneklimate-og-miljo/dugg-pa-vinduene-slik-blir-du-kvitt-det) · Huseierne: Planlegg for god ventilasjon (huseierne.no/alt-om-bolig/vedlikehold-og-oppussing/planlegg-for-god-ventilasjon) · NAAF: Fukt og muggsopp i bolig (naaf.no/inneklimate/fukt-og-muggsopp-i-bolig) · DSB: Unngå brann i elektriske apparater (dsb.no/sikkerhverdag/strom/unnga-brann-i-elektriske-apparater). Tall og priser sjekket 2026-10-14. Priser er omtrentlige og endrer seg.

Bilder: Illustrasjon: AI-generert. Grafikk: Folkeguiden.