



# Belysning i kök och badrum

**Rätt belysning – men hur?** Köket är hemmets viktigaste arbetsplats och kräver både trivsamt och effektiv belysning. Belysningen i badrummet ska återge form och hudfärg på ett naturligt sätt. Använd så mycket dagsljus som möjligt, det ger bäst färgåtergivning.

## Olika användningsområden

I kök och badrum är det viktigt med god färgåtergivning. Kraven på belysningen ser olika ut för allmänbelysning, matplatsbelysning och arbetsbelysning. Ju längre tid en lampa är tänd desto viktigare är det att välja energieffektiv belysning. Läs mer om ljuskällor i vårt faktablad Belysning. Där finns en beskrivning av egenskaperna hos ljus och en jämförelse mellan olika ljuskällor. Man kan förenklat säga att belysningen i kök och badrum fyller två olika funktioner; allmänbelysning och arbetsbelysning. Vi behöver rätt belysning på rätt ställe och vid rätt tidpunkt.

## Allmänbelysning

**Funktion:** Hela rummet ska lysas upp så att man ser bra t.ex. vid städning.

**Belysningsval:** Tak- och vägglampor

Från takbelysningen ska du ha ett ljus som sprids på ett jämnt sätt över rummet. Takljuset ska nå in i alla hörn och täcka hela golvet. Det gör det lättare att hålla rent och blir enklare att se saker man tappat eller spillt ut på golvet. För allmänbelysning fungerar lågenergilampor eller kompaktlysrör bra.

## Arbetsbelysning

**Funktion:** Bra färgåtergivning, tillräckligt ljus för disk, tvätt och sköljning av matvaror.

**Belysningsval:** Inbyggd belysning med bästa färgåtergivning i imkåpan eller köksfläkten över spisen. Armaturer kan monteras under överskåpen, fästas på väggen eller i taket vid arbetsytorna i köket. Här är det lämpligt med lysrör eller LED-tejp av god kvalitet med bra färgåtergivning.

## Köket

I köket behövs både allmänbelysning och belysning av arbetsbänk och spis. I ett litet kök kan man med hjälp av ljusa väggar och ljus inredning få ett lätt och luftigt intryck.

## Matplatsen

Belysningen vid matbordet ska både ge stämning vid festmiddagen och tillräckligt med ljus när familjen samlas kring familjespelet – eller när matbordet används som arbetsplats. Här är det viktigt att ljuset återger färger på ett naturligt sätt och även att man inte blir bländad när man sitter vid bordet. En eller flera hängarmaturer med halogenlampor upphängda 50–60 cm över matbordet, ger dimbar belysning med god färgåtergivning.

Om armaturerna kan hissas eller skjutas i strömskenor får belysningen extra flexibilitet. För att ge rymd åt rummet kan en uppljusarmatur med lågenergilampa belysa taket.

## Badrummet

Belysningen i badrummet ska återge form och hudfärg på ett naturligt sätt. Välj gärna ljusa färger på väggar och tak som kan reflektera ljuset effektivt.

Här behövs allmänbelysning, belysning med god färgåtergivning vid spegeln och eventuellt extra belysning vid tvättmaskin och i duschutrymmet. Minst en av dessa ska vara snabbtändande. Alla armaturer ska vara godkända för badrumsanvändning. Kolla med din elhandlare.

Små spottar i form av lågvoltshalogenlampor i taket är dyrt som allmänljus och ger mycket bländning i spegeln. Då är det bättre med en eller två halogen, LED- eller lågenergilampor med bra färgåtergivning

Bra spegelbelysning får man med en lampa på vardera sidan och gärna dessutom en över spegeln. Här



passar halogen eller LED-lampor av god kvalitet bra, som också tänds direkt.

I duschutrymmet kan man använda en 15W låg-energilampa med en diffus kupa som är så stor att den ger en bra och jämn belysning på den som duschar.

Vid tvättmaskin eller torktumlare behövs bra ljus från en vägg- eller taklampa.

## Att styra belysningen

Belysning kan styras med tid-, närvaro- eller dagsljusstyrning. En dimmer minskar inte bara ljusflödet utan även effekten så att det går åt mindre el.

## Val av ljuskälla

Det finns en rad olika halogen-, LED- och lågenergilampor att välja mellan. Läs mer om olika ljuskällor i vårt faktablad Belysning.

## Armaturer

Tänk efter noga innan du väljer en ny armatur. Armaturen ska kunna rikta ljuset dit du vill utan att blända. Därför ska skärmen vara utformad så att du inte kan se ljuskällan vid normala blickriktningar.

Använd aldrig större watt-tal än vad som finns angivet i armaturen. Med lågenergi- och LED-lampor kan man få mer ljus än med glödlampor utan att överskrida det maximalt tillåtna wattalet för armaturen.

Tänk på kvaliteten. Det är stor skillnad på hållbarhet hos material, lamphållare, ledningar m.m. Pris och kvalitet hänger ofta ihop.

När du väljer ljuskälla till armaturen, kontrollera om den passar och får plats i armaturen

## Äldre behöver mer ljus

När vi blir äldre behöver vi mer ljus. Samtidigt blir bländningen mer och mer besvärlig med ökad ålder. Därför har äldre extra stort behov av välavskärmade och välplacerade armaturer som ger bra ljus. För att synliggöra hörn och badkarskanter kan de med fördel målas eller markeras med avvikande färg.

För äldre är det extra viktigt att badrumsbelysningen tänds direkt och då är halogen- eller LED-lampor bra alternativ.

## Glödlamporna fasas ut

Glödlampor är inte energieffektiva – av den energi som används blir knappt 10 procent synligt ljus medan resten blir värme. För att spara el införs successivt från september 2009 ett förbud mot glödlampor i EU. Läs mer om detta på [www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se).

Kolbaserad elproduktion är en stor utsläppskälla av kvicksilver. Trots att lågenergilampor innehåller en liten mängd kvicksilver beräknas de totala kvicksilverutsläppen till miljön ändå att minska inom EU om vi byter från glödlampor till lågenergilampor.

## Mer information

Vårt faktablad "Belysning" ger mer allmän information om belysning, se [www.energiradgivningen.se](http://www.energiradgivningen.se)

Broschyren "God belysning" handlar om belysning i bostaden. Den finns på [www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se).

På [www.lampinfo.se](http://www.lampinfo.se) finns det mer fakta om energieffektiv belysning.

---

December 2010



Fråga rådgivarna 08-29 11 29  
[www.energiradgivningen.se](http://www.energiradgivningen.se)