



## PERSBERICHT

Ede, 4 februari 2016

### **“NSVV zwakt gezondheidsrisico’s van toegenomen gebruik ledlampen af”**

In januari 2015 waarschuwde de gezondheidsraad de staatssecretaris van I&M over de gezondheidsrisico’s van het toegenomen gebruik van ledlampen. De ledlampen van tegenwoordig zouden een veel grotere lichtsterkte hebben en relatief ‘blauwer’ zijn dan traditionele lampen. Dit heeft negatieve effecten voor de biologische klok en kan zelfs oogaandoeningen veroorzaken, aldus de Gezondheidsraad. De NSVV stelt nu op basis van wetenschappelijke kennis dat de risico’s veel groter werden ingeschat dan ze daadwerkelijk zijn. De NSVV wil met 3 argumenten de zorg van de gezondheidsraad nuanceren.

#### **Blauw licht niet per definitie groter bij led**

Het klopt dat leds steeds meer worden toegepast. Echter, dat door deze toename van leds de blootstelling aan blauw licht groter wordt is te kort door de bocht. Het blijkt namelijk dat witte leds niet per definitie rijker aan blauw licht zijn dan andere (traditionele) lichtbronnen. Het is met name het toegenomen gebruik van licht (niet perse blauw) laat in de avond en nacht dat verstorend werkt op slaap en de biologische klok.

#### **Effecten leds op de biologische klok minder sterk**

Begin deze eeuw zijn er extra receptoren (cellen) in onze ogen ontdekt die geen rol spelen bij het zien, maar wel bij de sturing van onze biologische klok. Lichtblootstelling op het verkeerde moment van de dag (bijvoorbeeld 's avonds) kan ervoor zorgen onze biologische klok wordt verstoord. De gezondheidsraad stelt dat de receptoren het meest gevoelig zijn voor het blauwe licht van de ledlampen in de beeldschermen. Maar, de algemene wetenschappelijk consensus op dit moment is anders. Ook het groen/gele deel van het lichtspectrum speelt ook een rol bij het aansturen van onze biologische klok. Daar komt bij dat uit onderzoek blijkt dat meer lichtblootstelling gedurende de dag **ervoor** zorgt dat licht in de daaropvolgende avond of nacht een minder grote versturende invloed heeft op onze biologische klok en onze slaap. Het gaat dus niet simpel en alleen om blauw licht, maar ook om groen/geel licht én het gaat vooral om het tijdstip van blootstelling, waarbij ook de hoeveelheid licht die men eerder heeft ontvangen meetelt. Door bovenstaande factoren meent de NSVV dat de effecten van leds die veel blauw bevatten minder groot zijn dan door de raad wordt gesuggereerd.

#### **Lenzen, diffusoren en reflectoren voorkomen oogbeschadigingen**

Door de ontwikkeling van led technologie worden zowel de lampen als de beeldschermen lichtsterker wat volgens de Gezondheidsraad mogelijk kan leiden tot het beschadigen van het netvlies, ook wel blue-light hazard genoemd. Toch is het risico hierop kleiner dan het lijkt. Ledlampen zijn voorzien van lenzen, diffusoren en reflectoren om het licht te sturen waardoor men in normale gebruikssituaties nooit direct in de lamp kijkt. Bovendien moet elke lamp die in de EU op



de markt verschijnt voldoen aan de veiligheidsstandaard. Ook geldt dat mensen van nature een reflex hebben om weg te kijken van een lichtbron met te grote helderheid. Als laatste geldt dat de lichtintensiteiten waar we als gebruiker van lampen en beeldschermen aan worden blootgesteld veel kleiner zijn dan wanneer we buiten in het daglicht/zonlicht zijn.

Bovenstaande argumentatie geeft een genuanceerder beeld van de gezondheidsrisico's door het toegenomen gebruik van ledverlichting.

### **Nader onderzoek toegenomen beeldschermgebruik hard nodig**

De NSVV deelt wel de visie van de Gezondheidsraad dat het zinvol is om te onderzoeken in welke mate het toegenomen gebruik van beeldschermen (o.a. tablets, e-readers, mobiele telefoons) een effect heeft op het tijdstip en de mate van blootstelling aan kunstlicht. Zo kunnen we burgers goed inlichten over de potentiële effecten van licht op het bioritme, slaap, welbevinden en gezondheid. En ook dat het belangrijk is om vooral overdag bloot te staan aan voldoende licht en in de late avond en nacht het gebruik van zacht kunstlicht. Welterusten!

---

De NSVV is het onafhankelijke kenniscentrum voor licht en verlichting.

Voor meer informatie neemt u contact op met :

Bob Gerritsen, Voorzitter Kernteam Indoor, [bob.gerritsen@klepierre.com](mailto:bob.gerritsen@klepierre.com)

Vincent Vallenduuk, Lid Kernteam Indoor, [vincent.vallenduuk@deerns.com](mailto:vincent.vallenduuk@deerns.com)

Of bel 0318 - 69 53 94, Geertje Hazenberg, Bedrijfsbureau.