



Datum : 27 januari 2015

Gezondheidsrisico's van ledlicht onvoldoende bekend

Ledlicht wordt steeds meer toegepast: in verlichting en in beeldschermen van onder meer smartphones en tablets. Naast de vele voordelen heeft het blauwre licht mogelijk ook risico's voor de gezondheid, zoals verstoring van de biologische klok en oogschade. Consumenten attenderen op mogelijkheden om die risico's te beperken is volgens de Gezondheidsraad belangrijk. Ook pleit de raad voor ontwikkeling van producten die ledlicht met minder blauw afgeven en meer onderzoek naar de gezondheidseffecten van ledlicht.

Blootstelling aan ledlicht neemt toe

Er worden steeds meer ledlampen en -beeldschermen verkocht, en daarbij worden deze met elke generatie lichtsterker. Bovendien brengen mensen steeds meer tijd voor een beeldscherm door: thuis, onderweg, op het werk. Mede dankzij flexibele werktijden en meer beeldschermgebruik bij de besteding van hun vrije tijd doen zij dit bovendien vaker in de donkere avonden dan voorheen. Ledlicht bevat relatief veel blauw. Blauw licht maakt mensen meer alert, wat afhankelijk van het tijdstip van de dag gunstig, of juist ongunstig kan zijn.

Verstoring van de biologische klok

Licht in de donkere uren kan de biologische klok van mensen verstoren en zo ongunstige effecten op hun gezondheid en welbevinden hebben. Er zijn wetenschappelijke aanwijzingen dat ledlicht dit sterker doet dan ander licht. De biologische klok zorgt voor een cyclisch verloop van onder meer hartslag, hormoonsecretie, lichaamstemperatuur en cyclus van slapen en waken. Verstoring van de biologische klok kan leiden tot een kortere slaap, verminderde aandacht en een grotere kans op ongevallen.

Beschadiging van het oog

Licht kan ook oogschade veroorzaken. Door korte tijd in sterk licht te kijken kan iemands netvlies beschadigd en gezichtsvermogen aangetast raken. Blauw licht is het schadelijkst. Op dit moment valt niet te zeggen of veelvuldige blootstelling aan ledlicht bijdraagt aan het ontstaan van oogschade.

De publicatie Gezondheidsrisico's van leds (nr. 2015/02) is te downloaden van www.gr.nl. Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt Eert Schoten, tel. 06 46 23 69 98, e-mail: ej.schoten@gr.nl.