

## Meir smittsam om morgonen

Det er større risiko for at du blir sjuk om du blir utsett for smitte på morgonen enn seinare på dagen.

AV IRENE INMAN TJØRVE | PUBLISERT 24. NOV. 2017 | OPPDATERT 23. JAN. 2020

Illustrasjon av hvordan en person er mer smittsam på morgonen enn på kvelden.

Forskarane trur at døgnrytmen vår bestemmer kor sårbare cellene våre er mot smitte. Illustrasjon: Melkeveien designkontor

Tida på døgnet kan påverke kor lett du blir smitta av sjukdom. Forsøk med dyr og cellekulturar frå menneske viser at når smitten skjer om morgonen, kan det dannast opptil ti gonger fleire virus enn når smitten skjer seinare på dagen. Dette gir mykje større risiko for å bli sjuk.

### Døgnrytmen bestemmer

Forskarane trur at dette kan kome av at døgnrytmen vår bestemmer kor sårbare cellene våre er mot smitte. Cellene i immunapparatet varierer nemleg gjennom døgnet i takt med kroppens indre klokke. Dette betyr at den tida på døgnet vi blir utsette for smitte, avgjer kor sannsynleg det er at vi faktisk blir sjuke. Det betyr også at den tida på døgnet vi får ein vaksine bestemmer kor effektiv vaksinen er.

### Mindre smitte om ettermiddagen

Under sjukdomsepidemiar kan dette også bli viktig. Folk kan for eksempel bli rådde til å halde seg heime til utpå dagen, då sjansen for smitte kan vere berre ein tidel så stor som om morgonen. Folk som jobbar skift, og andre som har ein døgnrytme som av ulike årsaker er forstyrra, er også spesielt utsette og må vere ekstra forsiktige.

MAT OG HELSE MENNESKEKROPPEN MEDISIN OG SYKDOM

Meldinger ved utskriftstidspunkt 4. april 2025, kl. 14.28 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.