
Hund og helse

ARTIKKEL

LARSEN BA

LINGAAS F

Sammendrag

Hunden er det mest utbredte husdyret i den vestlige verden, og det er mange holdepunkter for at hundehold har gunstige virkninger på helse og trivsel. Vitenskapelige undersøkelser finner lavere systolisk blodtrykk, lavere verdier for plasma-triglyserider og lavere total kolesterolnivå hos hundeeiere enn hos personer som ikke har hund. Ettårsoverlevelse etter hjerteinfarkt synes å være høyere hos hundeeiere enn hos pasienter uten hund.

Hunden har et stort potensial som terapeut, og er brukt ved en rekke institusjoner og sykehus for å oppnå konkrete behandlingsmål eller bedre trivsel og pågangsmot hos pasienter.

Årsakene til helseeffektene av hundehold er ikke klarlagt, men det er sannsynlig at den sterke tilknytningen mellom menneske og hund kan ha fordelaktige psykologiske og fysiologiske virkninger. Hundehold gir aktivitet og mosjon, og dette bidrar til bedre helse.

Til tross for god dokumentasjon av gunstige helsemessige virkninger ved hundehold, er fortsatt bakgrunnen for mange av de potensielle effektene på trivsel og helse uavklart.

Publisert: 10. desember 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 13. februar 2026.