

# Sådan laver du din egen håndsprit

Det er simpelt – og i øvrigt meget omdiskuteret – at fremstille sin egen håndsprit. Har man sprit, glycerin, brintoverilte og demineraliseret vand, er man godt på vej.



**God håndhygiejne fremhæves gang på gang som en af de vigtigste foranstaltninger mod smitte med coronavirus. Opskrifter på håndsprit er forholdsvis simple, hvorfor det er muligt at lave sin egen.**

Foto: Ida Guldbæk Arentsen/Ritzau Scanpix

🕒 11. mar 2020, kl. 12:32



**Magnus Ankerstjerne**  
Journalist

**Lyt til artiklen** ▾

FORBEHOLD:

Hjemmefremstilling af håndsprit er omdiskuteret og forbundet med usikkerhed i forhold til effektivitet over for sygdomme og har ført til uenighed blandt eksperter. Alle eksperter, TV 2 Lorry har været i kontakt med, anbefaler grundig håndvask med sæbe over brug af håndsprit.

**Menu**

God håndhygiejne fremhæves gang på gang som en af de vigtigste foranstaltninger mod smitte med coronavirus. Statens Serum Institut anbefaler, at man ofte vasker hænder og at man gerne skal bruge håndsprit. Problemet er blot, at supermarkeder, apoteker og online-butikker melder alt udsolgt, når det kommer til netop håndsprit.

Samtidig har fabrikkerne overordentligt svært ved at følge med efterspørgslen, hvorfor håndsprit og desinficerende gel efterhånden er en meget sjælden vare. Den gode nyhed er imidlertid, at det er en forholdsvis simpel proces at fremstille sin egen håndsprit.

Afhængigt af, hvilken opskrift du vælger at følge, skal du kun bruge to til fem ingredienser, som alle burde være til at finde på hylderne i dit lokale supermarked, apotek eller byggemarked.



### Læs også

[Danskerne tømmer butikker for håndsprit - mere er på vej](#)

## **Må ikke erstatte den grundige håndvask med sæbe**

Men inden vi når til opskrifterne, så lad os lige få eksperten til at slå én ting fast:

Brug af håndsprit må ikke erstatte den gode og grundige håndhygiejne i form af håndvask med sæbe, som faktisk er bedre og at foretrække over brug af håndsprit.

Det siger professor Jan Pravsgaard Christensen fra Institut for International Sundhed, Immunologi og Mikrobiologi ved Københavns Universitet.

- Håndsprit er der ikke nogen skade i, men man skal lade være med at gå og spritte hænder af hele tiden i stedet for at vaske dem med sæbe.

- Gør i stedet mere ud af håndvask med mild sæbe, for hvis du bruger håndsprit hele tiden, får du rifter i huden, som kan transmittere sygdomme. Men når du står i bussen eller et andet sted og har haft ved et håndtag, så brug det endelig, siger han til TV 2 Lorry.

*Artiklen fortsætter efter billedet.*



**Det er flere dage siden, butikker i hovedstadsområdet kunne melde om udsolgt af alle former for håndsprit. Foto: Ida Guldbæk Arentsen/Ritzau Scanpix**

## **Bør du egentlig lave din egen håndsprit? Ekspert er delte**

Jan Pravsgaard Christensen ønsker ikke at kaste sig ud i en debat om, hvorvidt hjemmelavet håndsprit er tilrådeligt eller ej. Men det er der andre eksperter, der har gjort.

Ifølge [Videnskab.dk](http://Videnskab.dk) hersker der nemlig uenighed om, hvorvidt det er en god idé som borger at brygge sin egen håndsprit.

Mediet henviser til [en artikel fra Randers Amtsavis](#), hvor to eksperter faktisk fraråder det.

I artiklen peger overlæge og virusforsker Anders Fomsgaard fra Statens Serum Institut på, at det er svært for privatpersoner at få sin egen håndsprit til at ramme den rette alkoholprocent på omkring 70 procent.

Omvendt har [Berlingske bragt en artikel](#), hvor Daniel Bar-Shalom, der er lektor i fysiologisk farmaci ved Københavns Universitet, fortæller, at man som borger sagtens kan fremstille håndsprit med ingredienser, man kan købe i supermarkedet, apoteket og Matas.

TV 2 Lorry råder derfor læsere til at have begge synspunkter in mente, inden man kaster sig ud i hjemmeproduktion af håndsprit.



**Læs også**

[Godt råd om coronavirus: Det skal du gøre, hvis du er i tvivl](#)

**Menu**

**Tre opskrifter – næsten samme fremgangsmåde**

Nu da vi har fået nogle forbehold på plads, kan vi begive os ud i de reelle opskrifter. På internettet kan man finde et hav af forskellige opskrifter, men vi holder os til tre relativt simple styks.

Vi starter med den som verdenssundhedsorganisationen, WHO, har udarbejdet.

Dernæst bringer vi den, en professor på Københavns Universitet anbefaler.

Til sidst den mest simple, som kun kræver to ingredienser.

To af opskrifterne er meget flydende, hvorfor det anbefales at anvende disse via en sprayflaske. Den sidste opskrift er mere tyktflydende.

**For alle opskrifter gælder det, at du skal bruge handsker, måle korrekt af og gå udendørs, når du laver blandingen. Koncentreret alkohol er vældig usundt at indånde, så lad være med at gøre dette.**

*Opskrifterne finder du herunder:*

## WHO's opskrift

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, har udarbejdet en opskrift, der især er rettet til produktion af større mængder. Skaleres denne ned, kan opskriften anvendes til husbehov.

Ingredienser:

- Husholdningssprit (93 procent) eller isopropylalkohol (99 procent)
- Brintoverilte (tre procent)
- Glycerin
- Demineraliseret vand

Mængderne herunder giver en liter håndsprit.

Fremgangsmåde med husholdningssprit:

- 1) 40 milliliter brintoverilte, 15 milliliter glycerin og 105 milliliter demineraliseret vand blandes i et målebæger og omrøres.
- 2) Hæld blandingen over i en literflaske.
- 3) Fyld husholdningssprit i flasken, indtil blandingen udgør præcis en liter

**Menu**

Fremgangsmåde med isopropylalkohol.

- 1) 40 milliliter brintoverilte, 15 milliliter glycerin og 185 milliliter demineraliseret vand blandes i et målebæger og omrøres.
- 2) Hæld blandingen over i en literflaske.
- 3) Fyld isopropylalkohol i flasken, indtil blandingen udgør præcis en liter.

Kilde: WHO – med inspiration fra Samvirke

## Lektorens opskrift

Daniel Bar-Shalom, der er lektor i fysiologisk farmaci ved Københavns Universitet, har i en artikel i Berlingske givet denne opskrift:

Ingredienser:

- Husholdningssprit (93 procent) eller isopropylalkohol (99 procent)
- Brintoverilte (tre procent)
- Glycerin
- Demineraliseret vand

Mængderne herunder giver en liter håndsprit.

Fremgangsmåde med isopropylalkohol:

- 1) I et glas på cirka 240 milliliter eller i et målebæger blandes 40 milliliter brintoverilte, 15 milliliter.
- 2) Fyld demineraliseret vand i målebægret, indtil det når op til 240 milliliter-stregen.
- 3) Hæld blandingen over i en literflaske.
- 4) Fyld isopropylalkohol i flasken, indtil blandingen udgør præcis en liter.

Fremgangsmåde med husholdningssprit:

- 1) I et glas på cirka 240 milliliter eller i et målebæger blandes 40 milliliter brintoverilte, 15 milliliter.
- 2) Fyld demineraliseret vand i målebægret, indtil det når op til 160 milliliter-stregen.

**Menu**

liter.

Kilde: [Artikel bragt i Berlingske](#)

## Den helt simple gel

---

Slutteligt er der en opskrift, som er vældig populær, specielt fordi den er meget simpel. Amerikanske medier som blandt andre NBC, Businessinsider og NPR anbefaler denne opskrift, dog med mindre variationer fra hinanden.

### Ingredienser:

- Isopropylalkohol (mindst 91 procent)
- Aloe vera gel
- Eventuelt tea tree oil

### Fremgangsmåde:

- 1) Tilsæt to dele isopropylalkohol og en del aloe vera gel – og eventuelt nogle dråber tea tree oil – i en skål.
- 2) Bland det med en ske eller lignende.
- 3) Hæld på flaske og brug i små mængder som håndgel.

Kilde: [NBC](#), [Businessinsider](#), [NPR](#), [OregonLive](#), [Videnskab.dk](#)

**Tilmeld dig vores nyhedsbrev og bliv dagligt opdateret**

Læs vores [privatlivspolitik](#)

POSTNR. \*

**Menu**

Tilmeld

**Se også**



**København**  
**Folketinget sendes hjem**



**Menu**

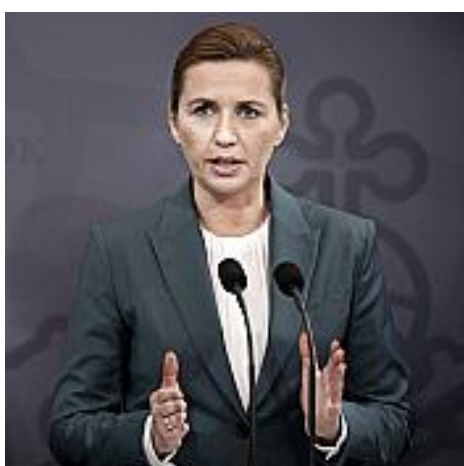
**Lorryland**  
**OVERBLIK: Sådan rammer lukningen af det offentlige Danmark**



## Lorryland

Hospitalsklovne stopper besøg hos børn af frygt for spredning af Covid-19

## Mest læste



### Coronavirus

Alle elever i Danmark og mange offentligt ansatte sendes hjem



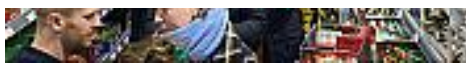
### Coronavirus

▶ Supermarkeder i fælles opråd: Der er varer nok, hvis I handler som normalt



[Menu](#)





### Coronavirus

**Fitnesscenter lukker ned på grund af mistanke om coronasmittet fitnesskunde**

## Lorryland



### Samfund

▶ **Regeringen med bøn til danskerne: Stop med at hamstre**



### Forbrug

▶ **Salling-direktør: "Hele den samlede detailhandel blev væltet i går aftes"**



### Coronavirus

**OVERBLIK: Sådan rammer lukningen af det offentlige Danmark**



**Menu**

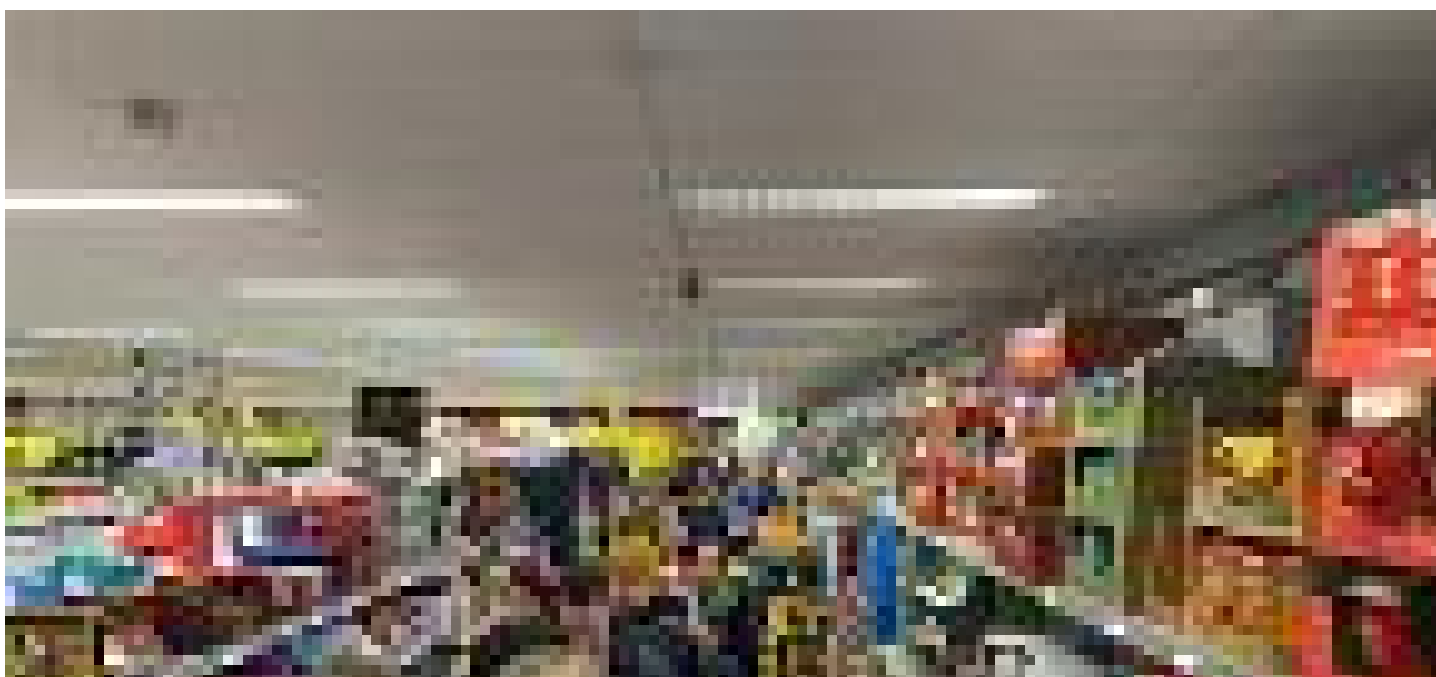


## Seneste nyt



09:18

▶ Regeringen med bøn til danskerne: Stop med at hamstre



Menu

08:54

▶ Salling-direktør: "Hele den samlede detailhandel blev væltet i går aftes"



08:15  
Folketinget sendes hjem

## Seneste nyt fra resten af Danmark



09:07  
Ministre på pressemøde: - Der er nok varer til alle



09:07  
Salling-direktør: - Hele den samlede detailhandel blev væltet i aftes

[Menu](#)







09:06

**Liveblog: Hold dig opdateret med den seneste udvikling på Fyn**



09:04

**Færdselsuheld spærrer sønderjyske motorvej**



08:57

**🔴 Operationer udskydes: - Der skal være plads til de syge og svage**



08:56

**Ministre orienterer om hamstring**



08:36

**Fakta: Sådan er du stillet ved hjemsendelse fra jobbet**



08:32

**Dansk dagligvarehandel: Der er varer nok**