

De aller minste plastbitene

Tenk deg at du har hånden full av bittesmå plastsmuler. De er ikke mer enn 2–3 millimeter store, og det er ingen ting du kan bruke dem til. Det kalles mikroplast, men vi kan like godt kalle det søppel.

AV PERNILLE AMDAHL | PUBLISERT 4. SEP. 2019 | OPPDATERT 14. MARS 2025

En hånd som holder frem mikroplast i forskjellige farger som er funnet i sanden.

Det er funnet mikroplast på øde steder som i isen på Nordpolen og dypt nede på havbunnen mellom Svalbard og Grønland. Foto: Shutterstock.

Mikroplast er akkurat det samme som plast, men bitene er bittesmå – noen ganger så små at du må bruke mikroskop for å se dem. Mikroplast er plastbiter som er mellom 0,001 og 5 millimeter store.

Vi vet at mikroplast skader dyr og andre levende organismer. Men hvor farlig mikroplasten er, vet vi egentlig ikke så mye om ennå. Det prøver forskere i Norge og andre land å finne ut av.

– Kan det være sånn at dyr som har spist de aller minste partiklene, skiller dem ut av kroppen etter en stund?

Det lurte Marte Haave på. Hun er miljøforsker på forskningsinstituttet NORCE.

– I dag vet vi at de aller minste plastbitene kan tas opp i tarmen og gå inn i deler av dyrekroppen, slik som leveren og nyrene. Vi vet ikke så mye om hvor alvorlige irritasjoner eller betennelser dyrene kan få av det. Men vi har sett at de aller, aller minste plastbitene kan irritere blodcellene hvis det blir veldig store mengder av dem.

Plast overalt

Hvis vi mennesker spiser dyr med mikroplast, kan også vi få trøbbel. Derfor må forskerne finne ut mer om hvor mye mikroplast som skal til for at det blir skadelig.

– Da er det også viktig å finne ut hvor mye mikroplast som finnes i havet og dyrene som lever der, sier forsker Bjørn Einar Grøsvik ved Havforskningsinstituttet.

Han forteller at det er funnet mikroplast på øde steder som i isen på Nordpolen og dypt nede på havbunnen mellom Svalbard og Grønland. Det viser at mikroplast kan flytte seg langt, både med havstrømmene og gjennom luften.

Plaststopp?

De fleste er enige om at folk har brukt altfor mye plast så langt i historien. Bør vi bare si stopp og aldri bruke plast mer?

– Nei, sier Marte. – Plasten kan være den smarteste løsningen på mye, men vi må ha kontroll på hvor den blir av til slutt. Plast kan for eksempel bidra til billige solcellepanel og til at biler og fly blir lettere og krever mindre drivstoff. Slik sett kan plast være bra for miljøet. Plast er også et lurt materiale når leger og andre i helsevesenet trenger noe som er hygienisk og lett. Deler av kroppen blir reparert med kunstige biter eller proteser av plast.

Hvor kommer mikroplasten i naturen fra?

- Det meste av mikroplasten kommer fra større ting som har smuldret opp, særlig fra bildekk. Etter bildekk er antakelig klær og klesfibre den største kilden til mikroplast fra privatpersoner. Faktisk inneholder 60 prosent av klærne våre plast! Når vi vasker dem, løsner mikroplast fra klærne i vaskemaskinen. Deretter følger mikroplasten med avløpsvannet ned i kloakken og videre ut i havet.

- Mikroplast i naturen kommer også fra poser, tau, flasker og mye annet.
- Noen ting blir også produsert med helt ny mikroplast i seg, slik som maling. Mye mikroplast fra maling havner i naturen til slutt.

Hvordan gjør mikroplasten skade?

Mikroplast er skadelig på flere måter, her er to av dem:

- Plasten kan fylle opp og legge seg som en klump i dyrekropper.
- Plasten inneholder ulike kjemikalier som virker som gift.

Mange fugler og andre dyr synes det er fristende å spise plast.

– Det skal veldig lite til i magen før det blir for mye, sier Bjørn Einar Grøsvik på Havforskningsinstituttet. – En havhest, som er en vanlig måkefugl, tåler bare 0,1 gram! Veldig mange havhester har fått i seg mer enn det.

[Les mer om hvorfor sjøfugler spiser plast](#)

Hva kan du gjøre?

1. Bruk mindre plast.
 2. Spar på den plasten du har brukt og kaste den der noen vil resirkulere den.
 3. Si fra til dem som produserer varer som is krem og godteri at de skal bruke papir i stedet for plast som innpakning.
- Det går an å skrive et brev til dem og høre om de kan bytte ut plasten med annen emballasje, sier Marte.

MILJØ OG KLIMA FORURENSNING

Meldinger ved utskriftstidspunkt 11. mai 2025, kl. 20.51 CEST

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