

Mörkerseende och bilkörning

En rapport från Specsavers 2025.

Specsavers

När mörkret påverkar vår syn

Vi går mot mörkare årstider – en period då många märker att synen förändrats. För en del handlar det om att texten på förpackningar eller mobilen blir svårare att läsa, för andra om att mötande bilars ljus bländar mer än tidigare.

Försämrat mörkerseende är ett naturligt fenomen, men det går att göra mycket för att förbättra seendet – både i trafiken och i andra sammanhang.

För att få en tydligare bild av hur svenskar upplever sitt mörkerseende lät vi YouGov undersöka saken bland personer som fyllt 50 år. Resultaten visar att drygt hälften (57 procent) upplever att deras mörkerseende försämrats, och att många därför undviker att

köra bil när det är mörkt. Samtidigt känner två av tre tillfrågade i undersökningen inte till att det faktiskt finns hjälp – i form av glasögon och behandlingar som kan minska bländning, öka kontraster och ge klarare syn.

Den här rapporten belyser inte bara vad som händer med synen när vi blir äldre eller hur mörkerseendet påverkas – den berättar också om vilka lösningar som finns. Med vår kliniska kompetens och erfarenhet som optiker vill vi bidra till ökad kunskap och inspirera fler att ta sin synhälsa på allvar.

Marita Bertilsson
VD, Specsavers Sverige



Mörkret blir en utmaning efter 50

För många är det först i 50-årsåldern som synen förändras på ett sätt som märks i vardagen – och mörkerseendet är ofta det som påverkas mest. Enligt en undersökning från YouGov, gjord på uppdrag av Specsavers, upplever 57 procent av de som fyllt 50 år att deras mörkerseende har försämrats sedan de passerade den åldersgränsen.

Kvinnor märker förändringen i betydligt högre grad än män – 65 procent jämfört med 51 procent. Skillnaden syns i hela landet, men extra tydligt i norra och mellersta Sverige, där 67 procent uppger att de ser sämre i mörker. Lägst andel finns i Skåne, Halland och Blekinge, där motsvarande siffra är 53 procent. Samtidigt uppger en tredjedel, 32 procent, att de inte märkt någon skillnad alls, och elva procent är

osäkra. Det visar hur individuellt synförändringar kan upplevas – och hur lätt det är att vänja sig vid en försämrad syn utan att reflektera över det.

Mörkerseendet påverkas bland annat av ögats förmåga att släppa igenom ljus, en funktion som gradvis minskar med åldern. Det kan göra att kontraster suddas ut och bländningarna ökar, särskilt vid bilkörning i mörker.

57%

upplever försämrat mörkerseende

Fler än var fjärde 50-plussare undviker att köra bil i mörker

Försämrat mörkerseende är inte bara något man upplever – det påverkar vardagen för många. Fler än var fjärde svensk över 50 år, 28 procent, säger att de ibland eller ofta undviker att köra bil i mörker på grund av synproblem.

Kvinnor är mest försiktiga: 34 procent undviker mörkerkörning, jämfört med 23 procent av männen. Skillnaden syns över hela landet. I norra Sverige är andelen som undviker mörkerkörning högst – hela 37 procent. I Stockholm är den lägst, bland annat eftersom en större del av befolkningen inte kör bil, jämfört med andra delar av landet.

Resultaten visar att mörkerseende är ett hinder för många, inte minst eftersom synen förändras gradvis och man kanske inte alltid märker hur mycket det påverkar trafiksäkerheten. Det finns dock lösningar, till exempel glas som är anpassade för mörkerkörning.

28%
undviker att köra bil i mörker

Få vet att hjälp finns **mot försämrat mörkerseende**

Många upplever att de ser sämre i mörker, men få känner till att det går att göra något åt problemet. Enligt undersökningen är 66 procent av alla svenskar över 50 år inte medvetna om att det finns hjälp mot försämrat mörkerseende – till exempel genom särskilda glas eller synkorrigering.

Endast 17 procent känner till att den här hjälpen finns, och bland kvinnor är andelen ännu lägre – 11 procent. Kännedom är som lägst i mindre städer och på landsbygden, där mörkerkörning dessutom är ett ännu vanligare inslag i vardagen.

Sammantaget pekar resultaten på ett tydligt kunskapsgap: många märker att synen förändras, men vet inte att hjälp finns. Med exempelvis anpassade glas kan mörkerseendet förbättras avsevärt – något som både kan öka trafik-säkerheten och göra vardagen enklare.

66%
vet inte att **hjälp finns**

Allt du velat veta om försämrat mörkerseende

Intervju med Erik Ryderberg, klinisk chef och optiker, Specsavers

Är försämrat mörkerseende ett av de tidigaste tecknen på att synen förändras på grund av stigande ålder?

– Ja, det skulle man kunna säga, det tillsammans med ökad känslighet för bländning. Man blir mer benägen att bländas av mötande bilars ljus på grund av ljusspridning i ögat, orsakat av exempelvis grumlingar i linsen, torra ögon, okorrigerade synfel eller kombinationer av alla orsakerna.

Många 50-plussare upplever ju att mörkerseendet har försämrats. Vad är det som faktiskt händer med ögat när vi får svårare att se i mörker?

– Att mörkerseende försämrats med åren beror på flera olika – och ibland samverkande faktorer. Våra pupiller blir mindre med åren, vilket gör att en mindre mängd ljus kan passera och nå näthinnan. Då det redan är begränsat med ljus blir det ännu sämre. Våra ögonlinser förlorar gradvis sin klarhet med åren,

”Ett hälsosamt leverne ger mycket bättre förutsättningar till god ögonhälsa och synfunktion långt upp i åldern.”

vilket gör att mindre ljus når näthinnan samt att det blir en del ljusspridning i ögat vilket gör att man lättare blir bländad, till exempel vid mötande trafik. Näthinnans receptorer, som registrerar allt ljus som trots allt når näthinnan, blir sämre med åren och kräver mer ljus. Sammantaget så blir mörkerseende och kontrastseendet påverkat.

Erik Ryderbergs tips för dig som upplever **dåligt mörkerseende**:

1 Kontrollera din syn regelbundet.

Prata med din optiker om hur du upplever ditt mörkerseende. Ibland kan det vara lämpligt med justerade styrkor eller glas anpassade för mörkerkörning eller kontrasthöjande glas.

3 Det finns även antireflexbehandlade glas som gör seendet mer bekvämt genom att minska reflexer och blänk från mötande trafik och gatubelysning.

4 Använder du kontaktlinser är det klokt att ha med sig ett par glasögon, om något händer med linserna eller om du blir trött i ögonen.

5 Använder du progressiva eller bifokala glasögon, fråga alltid din optiker vad de rekommenderar för bilkörning.

Polariserande glas reducerar horisontellt blänk från till exempel vägbanor och vattenytor, och förbättrar seendet och komforten i starkt ljus, vilket gör att de passar utmärkt vid bilkörning i dagsljus.

Fortsätter mörkerseendet att försämrans högre upp i åldrarna eller planar det ut?

– Det tråkiga svaret på den frågan är ja, det blir med stor sannolikhet sämre med stigande ålder.

66 procent av de tillfrågade i undersökningen känner inte till att det finns hjälp mot försämrat mörkerseende. Vad vill du säga till dem?

– Det jag helst skulle vilja säga är att man faktiskt kan förebygga en del av de vanligaste åldersförändringarna genom sin livsstil. Precis som för mycket annat i kroppen så påverkas ögonen och synen väldigt mycket av hur vi lever. Ett hälsosamt leverne ger mycket bättre förutsättningar för god ögonhälsa och synfunktion långt upp i åldern. Men om man redan besväras av ett försämrat mörkerseende finns det viss hjälp att få med olika glasögonlösningar. Det är oftast glasögon med kontrasthöjande filter, glasögon speciellt anpassade för till exempel bilkörning med mera. Prata med din optiker om dina behov – så kan de presentera vilka lösningar som finns, för att använda rätt glasögon för bilkörning i mörker är väldigt viktigt.

Undersökningen visade att fler kvinnor försämrat mörkerseende i högre utsträckning än män – vad kan det bero på?

– Att fler kvinnor än män uppger att de har ett försämrat mörkerseende beror snarare på bättre självinsikt och självkänedom bland kvinnor än män. Kvinnor har generellt något friskare ögon högre upp i åldern än män. Det finns inga belegg för att män skulle ha bättre faktiskt mörkerseende än kvinnor – annat än vid ung ålder. Män har något bättre kontrastseende men det jämnas ut med åldern och man kan inte säga att det är någon praktisk skillnad i vuxen ålder. De åldersförändringar som sker i ögat gör ingen skillnad mellan könen.

Så kan mörkerseendet förbättras

Försämrat mörkerseende är vanligt, särskilt efter 50 års ålder. Många bilförare – även de med lång erfarenhet – upplever obehag när det är mörkt och sikten försämras. För trafiksäkerheten är det också ett problem, eftersom reaktionsförmågan till stor del är beroende av synen.

Det finns flera effektiva sätt att förbättra mörkerseendet vid bilkörning och därmed göra upplevelsen bakom ratten mindre ansträngande. Bilkörning i mörker innebär alltid en utmaning för ögonen, som måste anpassa sig till starka strålkastare, reflexer i vägbanan, bilrutan och omgivningen samt till mötande trafik.

Att regelbundet genomgå synundersökning är ett viktigt första steg. En sådan undersökning kan visa om glasögonstyrkan behöver justeras – något som i många fall räcker för att ge bättre skärpa. För den som kör mycket bil finns dessutom glasögon som ger ett mer anpassat seende i svagt ljus, minskar bländning och förstärker kontraster.

” SuperDrive
minskar reflexer
och ökar kontraster
vilket förbättrar
mörkerseendet. ”

Glas anpassade för bilkörning – så funkar det

Glas utvecklade för bilkörning har en bred avstånds- och mellandistanzon som ger god överblick över väg, instrumentbräda, GPS och speglar. Utformningen följer ögats naturliga rörelser och ger mjuka övergångar mellan olika synfält. En särskild antireflexbehandling minskar reflektioner från mötande trafik och trafikljus, vilket förbättrar seendet både dag och natt. Glasen är dessutom kontrasthöjande och ger bättre syn i svagt ljus.

Exempel på glaslösningar för bilkörning

SuperDrive har en särskild slipning som ger bättre seende i mörker. De har dessutom en speciell ytbehandling som minskar reflexer och bländning samt ökar kontraster. De finns som progressiva och enkelslipade glas.

UltraDriveNight är särskilt utvecklade för körning under både dag- och kvällstid, med skydd mot UV-ljus samt förbättrad färg- och kontraståtergivning som minskar bländning.

The Specsavers logo consists of two overlapping green circles. The word "Specsavers" is written in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the circles.

Specsavers

”Mörkerseende och bilkörning – en rapport från Specsavers” är framtagen av Specsavers i samarbete med kommunikationsbyrån Welcom. Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov. Under perioden 23–26 oktober 2025 har sammanlagt 506 intervjuer genomförts med svenskar 50+.