



Du er her: Forbruger > El > It og elektronik > Streaming

Gode råd om streaming

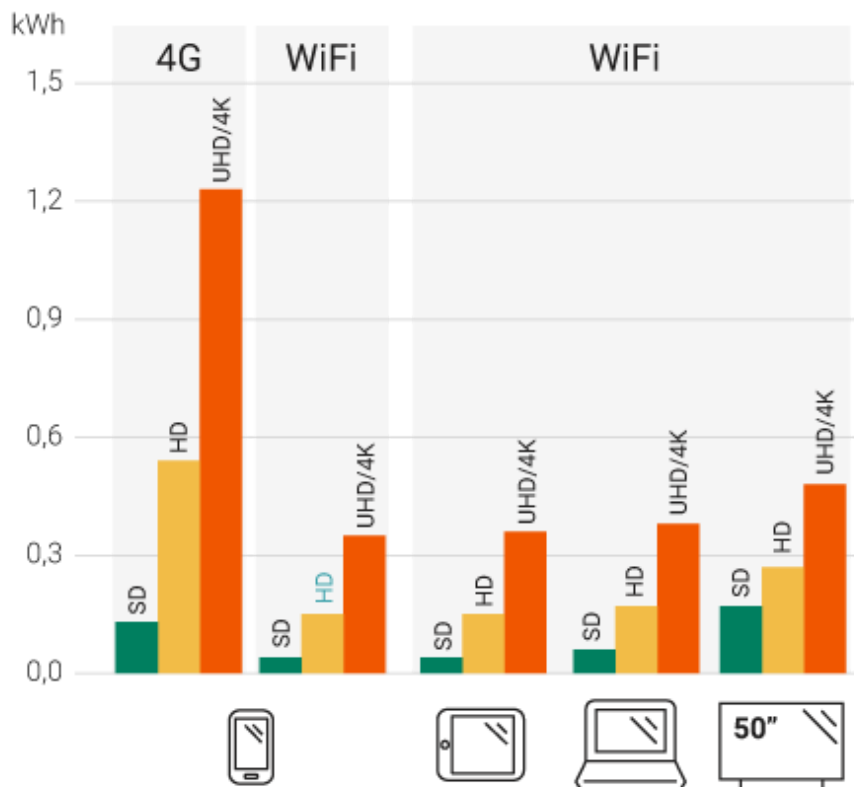
Vidste du, at 2/3 af dit elforbrug fra streaming er skjult for dig? Hver gang du streamer, bruger det nemlig strøm i datacentre og transmissionsnetværk langt fra dit hjem.

Der er flere danskere, der kun streamer end danskere, der kun ser traditionelt tv. På verdensplan står videostreaming for 63 % af verdens samlede nettrafik.

Når du streamer, bruger du strøm derhjemme, men også i datacentre og transmissionsnetværk langt fra dit hjem. Det gælder både danske og internationale streamingtjenester. Ca. 2/3 af elforbruget sker uden for dit hjem. Du betaler ikke for elforbruget uden for dit hjem, men det har stadig en klimapåvirkning.

Så meget strøm bruger streaming

Grafikken viser det samlede elforbrug for streaming, dvs. både dit og det der skabes uden for dit hjem.



Den gennemsnitlige CO₂-udledning fra 1 times streaming i High Definition (HD) svarer ca. til at koge 2 liter vand i en elkedel.

Læs om CO₂-udledningen fra streaming hos International Energy Agency

Sådan begrænser du klimapåvirkningen

Du kan sænke forbruget og dermed din klimapåvirkning på flere måder:

1

Vælg en lavere opløsning

Prøv dig frem og vælg den laveste opløsning, du er tilfreds med. Et trin ned i opløsning mere end halverer strømforbruget. Ofte kan du ikke se forskel, især ikke på mindre skærme som computer, tablet og telefon. Du streamer typisk i den højest mulige opløsning, medmindre du aktivt vælger en lavere.

Du kan selv vælge opløsning

Du kan ikke selv vælge opløsning

Amazon Prime Video

C more

Apple TV+

DR

Disney+

Filmstriben

Dplay

HBO Max

Facebook

Paramount+

Netflix

TV2 Play

Viaplay

YouTube

2

Brug WiFi frem for mobilt netværk

Hvis du streamer fra et 4G mobilnetværk, er CO₂-udledningen fra datatransmissionen næsten 4 gange så høj, som hvis du streamer fra WiFi. Det skyldes bl.a., at det bruger mere energi at holde forbindelsen over store afstande.

3

Se sammen med andre

Se film og serier sammen med familie og venner. I kan skære 75 % af elforbruget, hvis I ser 1 film på 1 skærm i stedet for 4 film på 4 skærme.

4

Sluk kameraet på online-møder

Overvej at slukke for din video, hvis det ikke går ud over mødet – f.eks. når du ikke taler. Det kan skære over 90 % af din CO₂-udledning, hvis du slukker kameraet til online-møder.

5

Brug en mindre skærm

Jo mindre skærm, jo mindre elforbrug hos dig. Et mindre lokalt elforbrug giver også en mindre elregning.

6

Vælg grønne tjenester

Facebook og YouTube får dækket energiforbruget til deres datacentre med en høj andel af vedvarende energi, mens Netflix, HBO og Amazon i højere grad bruger fossile brændsler. Der er ikke data for de danske streamingtjenester.

7

Stream direkte fra tv'et

Streamer du på tv, så gør det direkte på tv'et eller vha. Chromecast eller Apple TV frem for at streame via en computer eller spillekonsol. En spillekonsol bruger f.eks. 12-20 gange mere strøm på streaming end Chromecast og Apple TV.

Download, hvis du vil se noget flere gange

8

Der er samme elforbrug ved streaming og download. Der er dog kun elforbrug til datacentre og transmissionsnetværk én gang, når du downloader. Derfor kan du spare energi ved at downloade, hvis du vil se noget flere gange.

SparEnergi.dk - Energistyrelsen - Streaming og elforbrug



Spar energi på internettet

Du bruger energi, når du bruger internettet og sender filer, f.eks. i beskeder eller opslag på sociale medier. Hvis du vil spare energi og mindske klimapåvirkningen, kan du:

Scrolle mindre - det bruger især energi på sites med mange billeder og videoer

Sende mindre filer - f.eks. tekst i stedet for billeder og billeder i stedet for video

Afmelde nyhedsbreve, du alligevel ikke læser

Energistyrelsen
Carsten Niebuhrs Gade 43
1577 København V
www.ens.dk

[Kontakt](#)
[Energibarometeret](#)
[Materialer](#)
[Partner](#)

[Om SparEnergi.dk](#)

[Brug af indhold](#)

Find os på 