

5 råd om planter i barnemiljøer



Her er konkrete råd for et godt grønt barnemiljø, fra Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn – NFBIB

Foto: Marianne Bjerke



Å tilrettelegge grønne miljøer for alle, også miljøhemmede (astmatikere, allergikere og personer med overømfintlighet) er viktig – spesielt i barnemiljøer. Et godt grønt miljø er helsebringende og viktig for vekst og utvikling. Siden det finnes planter som er helseskadelige, er valg av planter, busker og trær av stor betydning.

Helseplager og forgiftninger

Barn kan få helseplager ved kontakt med enkelte planter, der eksem, astmaplager og pollenallergier er vanlige. Plagene spenner om alt i fra lett hudirritasjon, til allergiske utslett, luftveisplager og forgiftninger. Foruten pollenallergier, kan både plantesaft og duftstoffer fra planter gi reaksjoner i hud, slimhinner og luftveier. Noen planter inneholder stoffer som bare gir reaksjon når plantesaft på huden utsettes for sollys (**tromsøpalme** og lignende). Mange planter er giftige eller sterkt irriterende på slimhinnene. Likevel forekommer alvorlige forgiftninger sjelden. Det skyldes at giften som regel forekommer i lav konsentrasjon i planten eller at lukten og smaken er frastøtende slik at man unngår den. Du må unngå planter som kan gi helseplager og som er giftige i barnemiljøer. Ikke alle mer sjeldne giftige planter, som aldri skal være i barnas nærmiljø, har fått plass på listen nedenfor (bl.a. **selsnepe** (*Cicuta virosa*) og **giftkjeks/skarntyde** (*Conium maculatum*) som likner hundekjeks med flekkete stilk og er meget giftig). Du bør alltid kontakte Giftinformasjonen hvis barnet har spist av en plante du ikke kjenner og som ikke står på listen over anbefalte allergivennlige og ugiftige planter (se sist i faktaarket).

1. Sørg for et godt og grønt oppvekstmiljø

Et godt grønt oppvekstmiljø skal være en selvfølgelighet, også for barn med allergier. Vi må skape grøntområder der alle kan oppholde seg. Barn tilbringer også mye tid på tilgjengelige uteområder når de ikke er hjemme, i barnehagen/skolen, SFO/AKS og fritidsaktiviteter. Det er derfor særlig viktig at disse stedene utformes og vedlikeholdes slik at alle kan være der uten at det skal føre til helseplager.

Or, hassel, selje og spesielt bjørk bør fjernes og ikke plantes nytt. I uteområdene bør man velge trær som er robuste. En "grønn vegg" med trær eller busker skjermes mot trafikkert veg. Når den blir høy og tett nok kan den filtrere vekk noe veistøv og trafikkforurensning.

2. Velg trygge planter til bruk inne

Velg planter som ikke avgir duft, er irriterende eller giftige.

Tenk strategisk innendørs. Unngå; soppvekst i blomsterjorden, selvvanningspotter, piggete kaktus og giftige planter. Vi anbefaler at du unngår sterkt luktende blomster som agurk, tomat og tagetes, fordi de kan fremkalle reaksjoner. Slike planter bør dyrkes på egnede steder. Nedenfor finner du en liste over vekster du trygt kan bruke inne i barnemiljøer.

Allergivennlige villblomster (kan tas med inn):

Fioler og stemor (*Viola* spp.)
Blåklodder (*Campanula* spp.)
Marikåpe (*Alchemilla* spp.)
Fuglevikke (*Vicia*)
Kløver (*Trifolium* spp.)
Geitrams (*Chamerion angustifolium*)
Jonsokblom (*Melandrium rubrum*)
Forglemmegei (*Myosotis* spp.)
Blåbær (*Vaccinium myrtillus*)
Tyttebærlyng (*V. vitis-idaea*)

Allergivennlige inneplanter:

Flittig lise (*Impatiens walleriana*)
Fuksia (*Fuchsia* spp.)
Orkide, Phalaenopsis (*Phalaenopsis* spp.)
Husfred (*Soleirolia soleirolii*)
Vifteblomst (*Tillandsia* spp.)
Jule/påskekaktus (*Schlumbergera* spp.)
Viftetalme (*Chamaerops* spp.)
Lykkekløver (*Oxalis* spp.)
Vin (*Vitis vinifera*)
Pachira (*Pachira aquatica*)
Calathea (*Calathea*)

3. Velg allergivennlige trær, busker og nyttevekster utendørs

Allergivennlige blomster:

Lobelia (*Lobelia* spp.)
Løytnants hjerte (*Dicentra spectabilis*)
Kattehale (*Lythrum* spp.)
Torskemunn (*Linaria* spp.)
Veronica (*Veronica* spp.)
Malver – stokkroser (*Malva* spp.)
Fjellflokk (*Polemonium caeruleum*)
Stemor / Natt-og-dag (*Viola tricolor*)
Blomkarse (*Tropaeolum* spp.)

Allergivennlige trær:

Rogn og asalarter (*Sorbus* spp.)
Svartsurbær (*Aronia melanocarpa*)
Lønn (*Acer* spp.)
Lerk (*Larix* spp.)
Furu (*Pinus sylvestris*)
Gran (*Picea abies*)
Frukttrær

Allergivennlige busker:

Kornell (*Cornus alba*)
Mure (*Potentilla* spp.)
Roser uten duft og torner (*Rosa* spp.)
Toppspirea (*Spiraea salicifolia*) (NB ikke duftende spireaarter!!)

Nyttevekster:

Rips (*Ribes rubrum*)
Solbær (*Ribes nigrum*)
Tomat (*Lycopersicon esculentum*) (ikke inne!)
Salat (*Lactuca sativa*)
Reddiker (*Raphanus sativus*)
Mainepe (*Brassica rapa*)
Gulrøtter (*Deucus carota*)
Karse (*Lepidium sativum*)
Sukkererter (*Pisum sativum*)
Rabarbra (*Rheum rhabarbarum*)

4. Unngå giftige, allergifremkallende eller lokalirriterende planter

Allergirisiko:

Bjørk (*Betula* spp.)
Burot (*Artemisia vulgaris*)
Bjørkefiken (*Ficus benjamina*)
Julestjerne (*Euphorbia pulcherrima*)
Kala-arter (*Zandeschia* spp.)
Kurvplantefamilien (Asteraceae) (f.eks. prestekrager, gerbera, krysantemum m.m.)
Påskelilje (*Narcissus pseudonarcissus*)
Pinselilje (*Narcissus poeticus*)
Svibel/hyasint (*Hyacinthus officinalis*)
Tulipan (*Tulipa* spp.)
Treklatter (*Philodendron scandens*)
Tromsøpalme/Kjempebjørnekjeks (*Heracleum* spp.)

Giftige:

Barlind (*Taxus baccata*)
Gullregn (*Laburnum agryoides*)
Liljekonvall (*Convallaria majalis*)
Revebjelle (*Digitalis purpurea*)
Tyrihjelmer (*Aconitum septentrionale*)
Oleander (*Nerium oleander*)

Lokalirriterende, spesielt ved spising:

Fredløs (*Lysimachia vulgaris*)
Hvitveis (*Anemone nemorosa*)
Prikkblad (*Dieffenbachia* spp.)
Snøbær (*Symphoricarpos albus*)
Tysbast (*Daphne mezereum*)

Følg med på hva barna leker med! Planter er "lekemat"!

Det viktigste er ikke at alt er perfekt, men at bevisste valg kan forebygge og redusere helseplager.

Mer informasjon? Se på NFBIB: (www.bedreinnemiljoforbarn.no) og Nasjonalt Folkehelseinstitutt [Layout 1 \(fhi.no\)](http://Layout 1 (fhi.no)). Eller samlet informasjon på [helsradet-08-13 Layout 1 \(bedreinnemiljoforbarn.no\)](http://helsradet-08-13 Layout 1 (bedreinnemiljoforbarn.no))

Flere råd kan du finne på:

Norges Astma og Allergiforbund www.naaf.no
Er du i tvil om barnet har spist giftige planter så kontakt Giftinformasjonen www.giftinfo.no – tlf 22 59 13 00 (døgnåpent) [Layout 1 \(fhi.no\)](http://Layout 1 (fhi.no))

Mattilsynet (Planter og bær A-Å - helsenorge.no)

Dyrking av grønnsaker i barnehagen – en veileder laget av Hageselskapet og Landbruks- og Matdepartementet 2005 [Veileder grønnsakerTG.indd \(regjeringen.no\)](http://Veileder grønnsakerTG.indd (regjeringen.no))

Har du sykdommer i familien med arvelig grunnlag som f. eks allergi eller astma som kan kreve særlige tiltak, bør du snakke med fastlegen din om dette.

-Lykke til med ditt grønne miljø!

Vennlig hilsen Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn – NFBIB

Januar 2022