



NFBIB

Allergivennlig «grønt» inne i vintermånedene

Fra naturen kan vi pynte med blad og grener av lønn og rogn, grener av asal og frukttrær, bærbusker og blåbær- og tyttebærlyng.

(Tekst NFBIB. Kilder: Vennlige og uvennlige planter i vårt nærmiljø og Gode råd er grønne, Giftinformasjonen). (Foto: Gunn Kristin Forseth og Marianne Bjerke).

Julen er en tid på året da vi omgir oss med mange blomster og planter. Ettersom vi er mye inne på denne mørkeste tiden av året, blir det ekstra viktig å tenke på hva vi tar inn og ellers omgir oss med. For julen har mange skikker og tradisjoner som lett skaper problemer for allergikere.

En allergiker kan reagere på os fra stearinlys, vedfyring, stekos, støv fra nøttekneking, appelsinskrel-ling, røkelse m.m. Selv om blomster også ved juletider ofte er årsaken til allergiske reaksjoner, får de kanskje særlig da, uberettiget «skylden» for reaksjoner som skyldes andre ting. Ikke sjelden er det summen av mange faktorer rundt vår julefeiring som skaper allergi.

Når det gjelder plantene vet vi i dag mye om hvilke som er «snille» og hvilke man som allergiker må unngå. At det dessverre er nettopp de typiske juleplantene som må «vrakes» betyr imidlertid ikke at allergikerens jul behøver å bli mindre fargerik – det finnes mange gode erstatninger og mange andre måter å skape jul i huset på. Her er en liste over blomster og planter vi anbefaler som kan brukes inne. Vi kan aldri være sikker på at ingen får en allergireaksjon, men med de nevnte valgene, er sannsynlighe-ten liten. Vær oppmerksom på at plantene kan være mer giftige for kjæledyr enn mennesker, så plasser dem utenfor rekkevidde både for små barn og dyr!

Noen planter er giftige, men en liten bit eller et bær er vanligvis ufarlig.

Å tilrettelegge grønne inne-miljøer for alle, også miljøhemmede (astmatikere, allergikere og personer med overfølsomhet) er viktig – spesielt i barnemiljøer.

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, i sjeldne tilfeller allergisk sjokk. Mange planter er noe giftige eller virker 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 bør alltid kontakte Giftinformasjonen tlf. 22 59 13 00 (etter først å ha sjekket deres nettsider: [Hvilke planter og bær er giftige? Giftinformasjonen - Helsenorge](#)) hvis barnet har spist av en plante du ikke kjenner og som ikke står på listen over anbefalte allergivennlige og ugiftige planter.

Våre eksempler i listen her har vi tatt med ut ifra faktakunnskap om planten, samt erfaring gjennom 30-40 år i arbeidet som pollenforsker, blomsterdekoratør, arbeidsmedisiner, barnelege og som fylkessekretær i NAAF og som forfattere av to bøker om allergivennlige planter.

Et generelt råd når du vil prøve om du reagerer på en blomst eller grener fra naturen, er å ta inn bare «litt» i noen dager. Avhengig av reaksjonen din, kan du forsiktig øke mengden av blomster og grener. En helsereaksjon er meget individuelt, bare du vet fasiten. Det er enkelte planter som regnes som lite allergifremkallende eller giftige, men som det likevel er rapport at flere allergikere ikke tåler.

Tar du inn giftige planter, anbefaler vi å plassere dem utenfor barns rekkevidde.

Allergivennlig «grønt» inne i vintermånedene



Levende lys kan også virke luftveisirriterende., spesielt duftlys. Det finnes gode alternativer du kan bruke, som LED-lys.

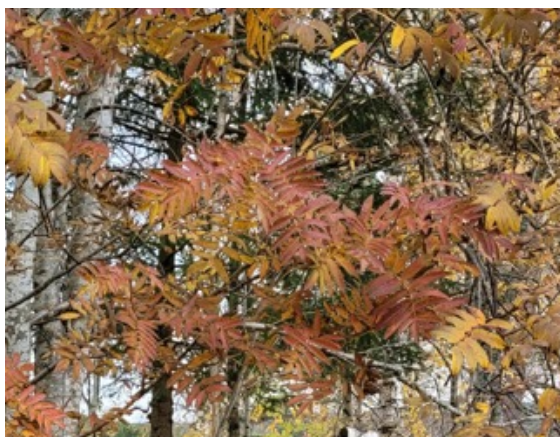
Husk å lufte godt og jevnlig.

Les på vår nettside om bruk av Levende lys og våre Lufteråd



Blader av lønn (Acer) er vakre å pynte med. Inne krøller de seg ganske raskt, men det er jo også vakkert.

Grener av rogn (Sorbus aucuparia) er vakre å ta inn, selv når bærene er falt av.



Allergivennlig «grønt» inne i vintermånedene



Blåbær- og tyttebærlyng (*Vaccinium*) er fine å bruke inne, både med og uten blader på grenene.



Ønsker du å drive frem grenene av lerk (*Larix*) for å få «grønne» dusker må du sette dem i vann i begynnelsen av desember. Det tar noen uker før de springer ut.

Til jul kan vi pynte inne med tørre lerkegrener. De er vakre alene i en vase, eller sammen med andre planter som her, med roser.



Grener av frukttre. Her har vi brukt eplegrener, egner seg godt som juledekorasjon inne.

Allergivennlig «grønt» inne i vintermånedene



Selve juletreet og ellers grener av furu (Pinus), gran (Picea) og einer (Juniperus) kan ha på seg mange slags mikropartikler som pollen, soppsporer, mosesporer osv., så det er greit å dusje og tørke slikt materiale før det tas inn i stua.

Dette gjelder også kongler, mose, strå av korn samt evighetsblomster (eterneller) som tas fram til jul etter å ha vært lagret over tid.

Plukker du mosen selv, bør du legge den til tørk. Om du kjøper mose pakket i plast, kan den inneholde muggsopp- sporer og må behandles med forsiktighet.

Vær oppmerksom på at mange reagerer på de eteriske oljene som furu, gran og einer gir når vi tar dem med inn. Derfor bør de nevnte grener, trær, eterneller og mose tas inn med forsiktighet, og anbefales ikke uten forbehold som allergivennlig pynt inne.

Ønsker du å forsøke med gran og furu eller mose inne, anbefaler vi å kun ta med litt inn, for å se om du reagerer. Ønsker du å forsøke å ta inn gran og furu, kan du starte forsiktig med gran, da furu inneholder mer harpiks, som flere reagerer på.

Ønsker du å bruke et kunstig tre, bør du tenke på hvordan du oppbevarer det. Ha det gjerne i en pose, for å unngå at det samler støv. Bruk nesen din. Har du oppbevart treet i en garasje, kan det lukte bildekk med mer, og trenger lufting. Det samme gjelder julepynten. Kanskje trenger den også litt lufting før den kommer inn i stuen?



Kongler egner seg fint til dekorasjoner. Her er det brukt både gran- og furukongler i en vakker bukett. Se teksten over.



Grener av gran kan vi gjerne pynte med – UTE. Se teksten over. Her har gran-nissen fått selskap av noen juleroser.

Allergivennlig «grønt» inne i vintermånedene



Grener av kornell (*Cornus alba sibirica*) er med sin klare røde farge, uten bær og blader, svært dekorative inne til jul. Fruktene av kornell (*C.sanguinea*) er svakt giftige. Bladene er hudirriterende.



Grener av syrin uten blomster og blader kan med forsiktigheter brukes inne til juledekorasjoner.

Det er blomsten som skaper problemer for den som er duftoverfølsom.

Det samme gjelder klatrehortensia (*Hydrangea petiolaris*), kaprifol (*Lonicera caprifolium*), magnolia (*Magnolia*), sjasmin (*Jasminum*) og gullbusk (*Forsythia*). Hos søtmispel (*Amelanchier canadensis*) er bærene giftige. Du kan forsiktig forsøke å ta noen grener inn, uten blader og bær, som her fra hagen i november.

Det samme gjelder klematis (*Clematis*) som er hudirriterende.

Når det gjelder planter som har sensibiliserende eller hudirriterende saft, anbefaler vi plasthansker under håndtering, spesielt for profesjonelle.



Ute kan vi tillate oss mere av det vi ønsker å pynte med. Her er det brukt både Trollhassel (*Hamamelis virginiana*), kongler, edelgran (*Abies*), julerose (*Helleborus niger*), grener av lerk, mose, røsslyng (*Calluna vulgaris*) og lyng (*Erica*).

Redaksjonen er avsluttet november 2023.

Det er ikke tillatt å kopiere fra dette dokumentet uten skriftlig tillatelse fra NFBIB.

Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn
Stiftet 18.november 1996
post@nfbib.org
Org.nr 984 097 824