



NFBIB

Julens allergivennlige blomster

(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, appelsinskrelling, 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 sannsynligheten 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. 22591300 (etter først å ha sjekket deres nettsider: Hvilke planter og bær er giftige? [Giftinformasjonen - Helsenorger](#))

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.



Alpefiol (*Cyclamen*)

Planten er ikke forbundet med luftveisallergi.

Enkelte tilfeller av hudproblemer er beskrevet ved hyppig håndtering.

Først og fremst er det knollene som er giftige.

Vær forsiktig ved bortrensning av visnede blader og blomster.



Asalea (*Azalea*)

Kan gi en svak duft.

Planten er ikke forbundet med luftveisallergi.

Kontaktsensibilisering kan forekomme!

Større inntak enn et par blader kan gi en lett forgiftning. (*Kontakt Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.*)



Bærlyng (*Gaultheria*)

Gir ikke pollenallergi.

Bærene er ikke giftige.

Kontaktallergi kan forekomme ved hyppig kontakt med plantesaften.

Bærlyng kan være ute til frosten kommer. Finnes i flere farger.



Eføy, Bergflette (*Hedera helix*)

Planten er giftig.

Hele planten er hud- og slimhinneirriterende.

Unngå direkte kontakt med bladene. Gjentatt kontakt med plantesaften kan medføre allergisk hudreaksjon.

Ingen pollenproblemer med planten, som både kan være inne og være ute til frosten kommer.



Flamingo (*Anthurium andraeanum*)

Planten er vanligvis ikke forbundet med allergi, men dets pollen er allergent og kan sensibilisere.

Dekorativ både i potte og som snittblomst. Inneholder gift (oxalsyre) som er slimhinneirriterende.

Bruk hansker ved hyppig kontakt.

Mer giftig for kjæledyr enn for mennesker.



Guzmania

Omfatter flere fargerike arter i ananasfamilien (*Bromeliaceae*).

Ingen kjente helseproblemer med disse plantene brukt som inneplanter.



Ildtopp (*Kalanchoë*)

Duftfrie og ikke forbundet med allergi.

Planten inneholder hud- og slimhinneirriterende gift.

Smaker bittert og det er lite sannsynlig at små barn vil spise den, men kjæledyr kan bli alvorlig syke!



Det er noen få som har meldt at de reagerer på ildtopp. Ildtopp er en lettstelt plante som finnes i flere farger, her avbildet rød og hvit. De siste 10-15 årene er dette en meget brukt juleblomst.

Julens allergivennlige blomster



Julebær (*Ardisia*)

Planten er ikke forbundet med allergi.

Bærene er sannsynligvis giftige, selv om de tidligere har vært ansett som ufarlige.



Julekaktus og novemberkaktus (*Schlumbergera*)

Ikke giftig eller allergifremkallende.

Det er ikke beskrevet noen helseproblemer med denne blomsten.



Julerose (*Helleborus niger*)

Allergivennlig.

Meget giftig ved spising!!

Det finnes to typer, én for innebruk og én for utebruk.

Er det grønne blader på pottplanten er den for utebruk. Kan brukes som snittblomst.



Planten kan også stå ute i noen minusgrader (minus 5-6 grader) og noen steder i landet kan den overvintre i hagen.



Klokkeblomst

(*Eustoma/Lisianthus*)

Hvit Eustoma til venstre, lilla Lisianthus til høyre.

Ingen kjente helseproblemer med denne arten.

Blomstene finnes i flere farger og er en blomst vi kan pynte med inne til jul.

Den er spesielt giftig for katter!



Julens allergivennlige blomster



Kornell (*Cornus*)

Denne Sibir-Kornell brukes til juledekorasjoner inne på grunn av sine dekorative røde grener (uten blader).

Gir ikke pollenallergi.

Unngå direkte kontakt med bladene da de kan virke irriterende på hud.



Kristtorn (*Ilex aquifolium*).

Allergivennlig.

Bærene er giftige.

De inneholder irriterende stoffer som kan fremkalle kvalme og magesmerter.

Kan plantes ute og vil i noen strøk av landet overvintre.



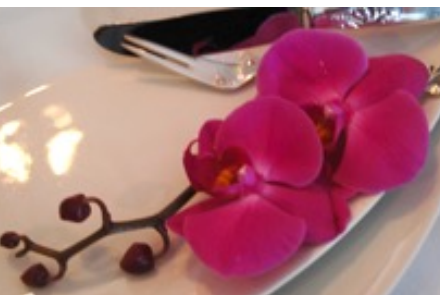
Misteltein (*Viscum album*)

Allergivennlig.

Bærene og bladene er giftige.

Mistelteinen vokser på stammen og mellom grenene til andre trær.

Misteltein er mye brukt inne til jul, hengt over døren, eller i dekorasjoner.



Orkidéer

Orkideer gir ikke allergi, men noen arter avgir en del duft:

Phalaenopsis violacea,

P. arlington

P. pulchra

Dendrobium kingianum

Oncidium cheiroporum



”Pletter i luften” (*Muehlenbeckia complexa*)

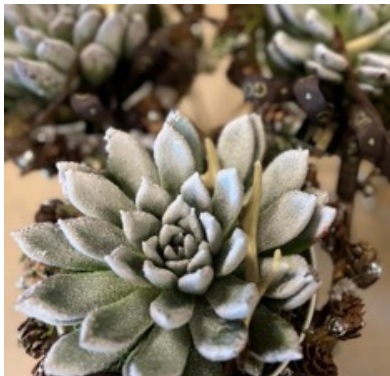
Brukes ofte i sammenplantninger
Ingen kjente helseproblemer med denne arten.



Roser (*Rosa*)

Pollenallergi i forbindelse med roser finnes knapt.
Duftende roser bør unngås som snittblomster.

Røde roser er en klassisk juleblomst som er meget populær,
også blant allergikere.



Rosetturt, *Echeveria*

Ingen kjente helseproblemer med denne arten.



Stuegran eller Norfolk Island pine (*Araucaria heterophylla*)

Det er ingen kjente helseproblemer med denne planten.
Piggene kan gi skrammer ved kontakt.

Stuegran er eviggrønn og kan bli meget høy (ute i naturen).
Nålene kan bli 1,5 cm lange, og er hardest øverst oppe i
treet. Det er stor forskjell på unge og modne skudd.



Svigmors tunge
(*Sansevieria trifasciata*)

Allergivennlig.
Lettstelt og hardfør.

Inneholder giftstoffer
(saponiner) som kan med-
føre forgiftning hos kjæle-
dyr.
Forgiftning hos mennesker
er ikke kjent.
(Giftinformasjonen).



Takløk
(*Sempervivum*) (ligner litt på
Echeveria)

Ingen kjente helseproblemer
med denne arten.



Vinterbær
(*Skimmia japonica*)

Gir ikke pollenallergi.

Hele planten og bærene er
giftige og bør ikke smakes på.

Lufte råd: Det anbefales å gjennomlufte i god tid før du får besøk av allergikere/duftoverfølsomme, spesielt gjelder dette i julen der det kan bli mange dufter som det reageres på.

Les NFBIBs Gode lufte råd på vår nettside: www.bedreinnemiljoforbarn.no

Giftinformasjonen gir god informasjonen om planter som kan føre til forgiftning.
(*Er juleblomster giftige planter? Giftinformasjonen - Helsenorger*)

Redaksjonen er avsluttet november 2023.

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