



NFBIB

post@nfbib.org

www.bedreinnemiljoforbarn.no / nfbib.org

Stiftet 1996

Vårens planter - er de allergivennlige?

*(Tekst NFBIB. Kilder: Vennlige og uvennlige planter i vårt nærmiljø og Gode råd er grønne, Giftinformasjonen og Helsesrådets spesialnummer om pollen og planter til besvær nr. 8/13).
(Foto: Gunn Kristin Forseth og Marianne Bjerke)*

Våren er en tid da vi omgir oss med mange blomster og planter både ute og inne. Når det gjelder plantene, vet vi i dag mye om hvilke som er «snille» og hvilke man som allergiker må unngå.

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!

Med tanke på miljøer for barn, har vi også gitt råd om allergivennlige planter, men giftige. Det er stor variasjon av grad av giftighet, en liten bit eller et bær er vanligvis ufarlig.

Å tilrettelegge grønne inne-miljøer for alle, også miljøhemmede (astmatikere, allergikere og personer med overømfintlighet) er viktig – spesielt i barnemiljøer, enten det er i ditt eget hjem eller i det offentlige rom.

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 - Helsenorge](#)) hvis barnet eller hunden 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 som respektive pollenforsker, blomsterdekoratør, leger med lang erfaring med allergi (barnelege, indremedisiner, arbeidsmedisinere) fylkessekretær i NAAF, seniorrådgiver i helsedirektoratet og forfatter 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 lite giftige, men som det likevel er

rapportert at flere allergikere ikke tåler. Flere blomster er anført som giftige, men de fleste er ikke farligere enn at en liten smak tåles, selv om det kan gi lokalt en ubehagelig reaksjon. Pass på at ikke kjæledyr spiser av plantene, da de kan reagere sterkere enn mennesker.

Tenk også over at pollensesongen starter i februar/mars og en pollenallergiker bør tenke ekstra nøye over hvilke blomster og grener man tar inn. Følg gjerne med på pollenvarslingen på naaf.no/pollenvarsel som starter i slutten av februar.

Se også *Julens allergivennlige blomster* på nfbib.org, da noen av blomstene fra julelisten også er aktuelle utover våren.

Planter som er allergivennlige, men mer eller mindre giftige, må plasseres utenfor barns rekkevidde.



Akeleie (*Aquilegia vulgaris*)
Soleiefamilien (Ranunculaceae)

Allergivennlig, men giftig
Strandhede/Ramfjord: Alle plantedeler hos akeleie inneholder en mengde giftig celledsaft
Giftinformasjonen: Akeleie (*Aquilegia*) er en lite giftig plante, og forgiftning etter inntak er ikke kjent. Uhellsinntak trenger derfor ingen oppfølging.



Alpestikke (*Eryngium alpinum*) Big blue
Skjermplantefamilien (Apiaceae)

Allergivennlig.



Aloe Vera
Aloefamilien (Asphodelaceae)
Allergivennlig.
(Enkelte andre aloe-arter, som bitter aloe er giftige).



Australsk fiol (*Viola hederacea*)
Fiolfamilien (Violaceae)

Denne fiolen kan stå både inne og flyttes ut om sommeren, men tåler ikke frost. Den kommer raskt med utløpere, og er en vakker allergivegnlig blomst.

Allergivegnlig.



Blodfarget rips (*Ribes sanguineum*)
Ripsfamilien (Grossulariaceae)

Ingen rips-arter er giftige.

Allergivegnlig



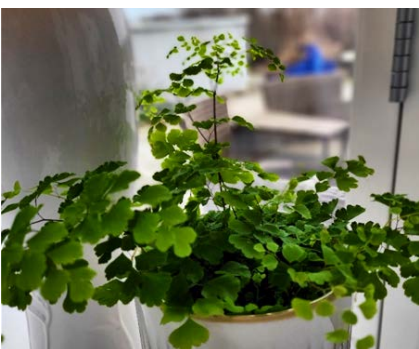
Blåbærlyng (*Vaccinium myrtillus*) og **tyttebærlyng** (*Vaccinium vitis-idaea*)
Lyngfamilien (Ericaceae)

Allergivegnlige.



Bregne (*Hemionitis arifolia*)
Plantefamilie (Pteridaceae)

Allergivegnlig.



Bregne (*Adiantum raddianum*)
Plantefamilie (Pteridaceae)

Allergivegnlig.
Lite giftig.



Elefantfot (*Beaucarnea recurvata*)
Aspargesfamilien (Asparagaceae)

Allergivennlig.



Flittig lise (*Impatiens walleriana*)
Springfrøfamilien (Balsaminaceae)

Allergivennlig.



Forglemmegei (*Myosotis*)
Rubladfamilien (Boraginaceae)

Allergivennlig.



Fioler (*Viola*) og **Stemor** (*V. tricolor*)
Hornfiol (*V. cornuta*) Fiolfamilien
(Violaceae)

Fioler er allergivenlige og spiselige.



Vær oppmerksom på at de kan gi en liten duft. Prøv deg forsiktig frem om du kan ha den inne, eller sett den utenfor. Her er bordet pyntet med fioler og lobelia..



Fredslilje
(*Spathiphyllum wallisii*)
Myrkonglefamilien
(Araceae)
Plantesaften er lett hudirriterende og kan en sjelden gang gi en allergisk reaksjon.



Fuksia (*Fuchsia*)
Mjølkefamilien (Onagraceae)

Allergivenlig.
Lite giftig.



Grønnrenner (*Chlorophytum*)
Aspargesfamilien (Asparagaceae)
er en allergivennlig plante som vi gjerne anbefaler både hjemme, på kontor og i barnemiljøer.

Allergivennlig.



Goeppertia tidl. *Calathea*
Pilrotfamilien (Marantaceae)

Allergivennlig.



Guzmania (*Guzmania* spp)

Ananasfamilien (Bromeliaceae)

Omfatter flere fargerike arter.
Allergivennlig.

Ingen kjente helseproblemer med disse plantene brukt som inneplanter.



Hortensia (*Hydrangea*)

Hortensiafamilien (*Hydrangeaceae*)

er en allergivennlig blomst som finnes i mange farger.

Den er lettstelt og belønner deg med rikt blomsterflor. Det er verdt å forsøke å plante den ut i hagen, når den er avblomstret inne.

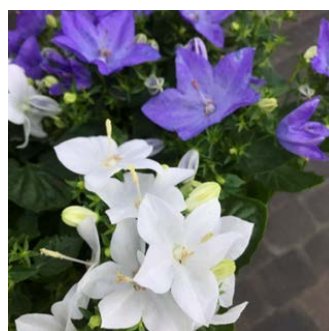
Vær oppmerksom på at klatrehortensia (*Hydrangea petiolaris*) har en duft.



Husfred (*Soleirolia soleirolii*)

Nesle familien (*Urticaceae*)

Allergivennlig.



Karpatklokke

(*Campanula carpatica*)

Klokkefamilien

(*Campanulaceae*)

En blå *Campanula*
med en *Wanda* orkide.

Allergivennlig.



Kengurufot (*Anigozanthos*)
i familien (Haemrodaceae)
er en relativt ny plante som brukes som
snittblomst, men kan også leve i potte. Det er
ingen kjente rapporter om reaksjoner på
denne planten.

Allergivegnlig.



Kornell grønn (*Cornus*)
Kornellfamilien (Cornaceae)

Allergivegnlig.



Snøballkorsved/Viburnum
(*Viburnum opulus* var. *roseum*)

Korsvedfamilien (Viburnaceae) tidl.
Kaprifolfamilien (Caprifoliaceae).

Allergivegnlig (planten er steril), men
kan inneholde irriterende plantesaft.

Viburnum opulus var. *roseum* har en
meget svak duft.

Viltvoksende krossved
(*Viburnum opulus*) får bær som er
svakt giftige og kan ha duft.



Løytantshjerte (*Dicentra*
spectabilis) nyere navn
(*Lamprocopnos spectabilis*)
Er i valmuefamilien (Papaveraceae)

Allergivegnlig.

Saften er lett slimhinneirriterende,
men ikke så mye at den regnes som
giftig.



Lobelia (*Lobelia*)
Botnegrasfamilien (Lobeliaceae)

Allergivegnlig.

(Giftig bare når den spises i større mengder).



Marikåpe (*Alchemilla*)
Rosefamilien (Rosaceae).

Marikåpe er en plante som brukes både inne i dekorasjoner/vaser og ute i hagen.

Allergivegnlig.

Her er marikåpe sammen med en *Viburnum opulus* var. *Roseum*.



Medinilla / Rosenskjerm, Praktmedinilla
(*Medinilla magnifica*)
Plantefamilien (Melastomataceae)

Allergivegnlig.



Orkidéer
Orkidéfamilien (Orchicaceae)

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

Phalaenopsis violacea,

P. arlington

P. pulchra

Dendrobium kingianum

Oncidium cheiroporum



De fleste orkideer som selges i Norge er ikke giftige. Se også Wanda.



Påskekaktus (*Hatiora gaertneri*)

Kaktusfamilien (Cactaceae)

Allergivennlig.



Roser uten duft (*Rosa*)
Rosefamilien (Rosaceae)

Allergivennlig.



Rabarbra (*Rheum rhabarbarum*)

Slireknefamilien (Polygonaceae)

Bildet er fra mai og rabarbraen er allerede godt i gang med veksten.

Allergivennlig.



Spirea (*Spiraea*)

Rosefamilien (Rosaceae) egner seg fint som planter ute og er vakre å plukke inn.

Allergier fra disse insektpollinerte pollenartene er sjeldne.

Vær oppmerksom på at noen av **spirea artene har duft og kan oppleves som plagsomme og gi hodepine.**

Spesielt gjelder dette **brudespirea** (*S. arguata*).

Ikke plant dem nær soveromsvinduene!

Ingen rapporter om hudproblemer er kjent.



Husvandrer/Tradescantia (*Tradescantia fluminensis*)

Dagblomstfamilien (Commelinaceae)

Allergivennlig.



Valmue (*Papaver*)
Valmuefamilien (Papaveraceae)

Allergivennlig.

NB Opiumsvalmue er giftig (*Papaver somniferum*).



Vårlyng (*Erica carnea*)
Lyngfamilien (Ericaceae)

Allergivennlig.



Denne utrolig vakre **Wanda**-orkideen ble brukt som hovedpynt under Nobels fredspris utdeling i Oslo rådhus desember 2023. Tilgjengelighet for alle er et viktig prinsipp i det offentlige. Her har Oslo Rådhus gått foran med et godt eksempel. Se under orkideer. Wanda egner seg til de store anledninger.

Allergivennlig.





Grener fra **frukttrær og bærbusker** er vakre og allergivennlige.

Grener av kirsebær, prydkirsebær og plommer er de grenene som kommer tidligst på våren.

Eplegrener er også vakre og lett å få til å spire inne.

Om du tar dem inn for tidlig blomstring, husk og lag et langt skråskjært snitt i dem og gi dem friskt vann hver annen dag. Vær tålmodig, de trenger 1-2 uker før de springer ut.



På bildene ses en eplegren og kirsebærgrener i blomst



Grener av **Lerk** (*Larix*)
Furufamilien (Pinaceae)

Allergivennlig.



Grener av **Mispel** (*Cotoneaster*)
Rosefamilien (Rosaceae)

Allergivennlig.

Bærene er ufarlige.



Grener av **Rogn** (*Sorbus aucuparia*)
Rosefamilien (Rosaceae)

Allergivennlig.

Bærene kan brukes til og i matlaging.



Planter som er allergivennlige, men giftige. Giftige blomster må plasseres utenfor barns rekkevidde.



Alperose/Asalia/ Azalea
(*Rhododendron*)
Lyngfamilien (Ericaceae).

Allergivennlig, men giftig
(duftoverfølsomme kan reagere).



Draketre/Dracaena (*Dracaena fragrans*)
Draketrefamilien (Dracaenaceae)

Allergivennlig.
Ikke giftig. (Beskrevet som giftig for katter).



Eføy, bergflette (*Hedera helix*)
Bergflettefamilien (Araliaceae)

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.



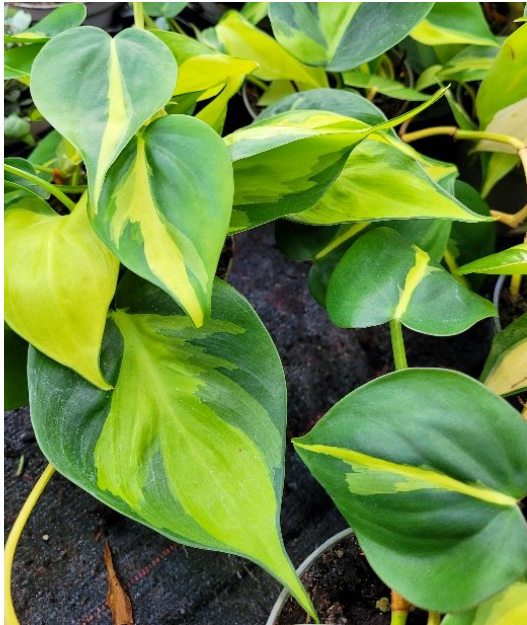
Flamingo (*Anthurium andreaeanum*)
Myrkonglefamilien (Araceae)

Allergivennlig, men giftig.



Gyvel (*Cytisus scoparius*)
Erteblomstfamilien (Fabaceae)

Allergivegnlig, men det kan være giftige arter (se Gift-informasjonen).



Gullranke (*Epipremnum aureum*)
Myrkonglefamilien (Araceae)

Allergivegnlig, men noe giftig og forsiktighet bør vises i barnemiljøer.

Gullranke brukt som romdeler i et Rådhus.





Gyllenlakk (*Erysimum cheri*)
Korsblomstfamilien
(Brassicaceae)

Allergivegnlig, hudirriterende og giftig.



Ildtopp (*Kalanchoë*)
Bergknappfamilien
(Crassulaceae)

Blomstene er allergivegnlige og duftfrie.

Ildtopp er en lettstelt plante som finnes i flere farger, her avbildet i rød, hvit og oransje. De siste 10-15 årene er dette en meget brukt blomst både

inne og ute. Planten inneholder hud- og slimhinne-irriterende saft. Smaker bittert så 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!



Kalla (*Calla*) Myrkonglefamilien
(Araceae)

Allergivegnlig, men giftig.



Klatrelilje (*Gloriosa superba*)
Tidløsfamilien (Colchicaceae)

Allergivegnlig.
Giftig.



Monstera (*Monstera deliciosa*)
Myrkonglefamilien (Araceae)

Allergivegnlig.
Giftig og
hudiriterende.



Paraplyplante (*Schefflera*)
Bergflettefamilien (Araliaceae)

Allergivegnlig. Giftig.



Paskeroser / Paskeklokker
(*Helleborus orientalis*)
Soleiefamilien (Ranunculaceae)

Allergivegnlig.
Meget giftig ved spising!!

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.



Paskerosen / Paskeklokken
(*Helleborus orientalis*)

Pretty Ellen red.
Er meget vakker i buketter, her sammen med roser.



Ranunkler/Hageranunkler

(*Ranunculus asiaticus*)

Soleiefamilien (Ranunculaceae)

Giftige og saften er hudirriterende.

Blomsten finnes i mange farger, her er den rosa og står sammen med voksblomster, grener av kirsebær og en bregne.



Rhododendron

En gren av *Rhododendron* sammen med *Prunus*-grener er satt til spiring inne.

Vi ser også en gren av *Magnolia* og en fiol.

Rhododendron er allergivennlig, men giftig. Se lyngfamilien (Ericaceae).



Voksblomster (*Hoya carnosa*)

Gravmyrtfamilien (Apocyanaceae)

Allergivennlig. Giftig.

De kan avgi en litt honningaktig duft.



Zamiokulkas / Smaragdpalme / Lykkebregne (*Zamioculcas zamiifolia*)
Myrkonglefamilien (Araceae)

Allergivegnlig.
Giftig.

Planter/blomster som må brukes med forsiktighet, eller helst unngås av allergikere til bruk inne på grunn av sterk duft og giftighet.

Løkplanter kan være sterkt duftende og især løkene er giftige. Ved skjæring avgir de ofte saft som kan medføre hudirritasjon og allergi ved hyppig håndtering.



Omfatter bl.a. påskeliljer, tulipaner, liljer, perleblomst, rutelilje, krokus, pinseliljer, svibel, skilla og iris

Blomstene er i utgangspunktet allergivegnlige, men flere av løkblomstene har en sterk duft som duftoverfølsomme kan reagere på.

Giftige.



Påskelilje (*Narcissus pseudonarcissus*) Påskeliljefamilien (Amaryllidaceae)

Blomstene er i utgangspunktet allergivennlige, men har ofte en duft som duft-
overfølsomme kan reagere på.

Giftige.



Perleblomst (*Muscari*)
Aspargesfamilien (Asparagaceae)

Blomstene er i utgangspunktet
allergivennlige, men som flere av
løkblomstene har de en sterk duft
som duftoverfølsomme kan reagere
på.

Giftige.



Tulipaner (*Tulipa*)
Liljefamilien (Liliaceae)

Blomstene er i utgangspunktet
allergivennlige, men flere av
løkblomstene har en sterk duft som
duftoverfølsomme kan reagere på.

Giftige.



Svibel, hyasint (*Hyacinthus orientalis*)

Aspargesfamilien (Asparagaceae)

De kan fylle hele rommet med sin duft som duftoverfølsomme reagerer på.

Giftige.

Selje, hassel, or og bjørk gir stor risiko for pollenallergi i pollensesongen for den enkelte tresort. Vi anbefaler å ikke ta inn grener med rakler av disse treslagene for dekorasjon eller spiring, hverken i private eller offentlige miljøer.



Selje (*Salix*)

Seljefamilien (Salicaceae)

Folkelige navn: Gåsunger, kattlabber, gåselabber.

Anbefales ikke å ta grener med inn.



Hassel (*Corylus avellana*)

Bjørkefamilien (Betulaceae)

Anbefales ikke å ta grener med inn.

Bjørk (*Betula*)

Bjørkefamilien (Betulaceae)

Anbefales ikke å ta grener med inn, hverken i private eller offentlige miljøer.





Or (*Alnus*)
Bjørkefamilien (Betulaceae)

Anbefales ikke å ta grener med inn.

Orepollen er den viktigste allergifremkallende pollentypen etter Bjørk. Sannsynligheten er stor for at orepollen utløser pollenallergi hos det store flertall av bjørkepollenallergikere. Pollenspredningen foregår tidlig, før løvsprett.

Overfølsomhet for plantedufter er ganske vanlig. Det er viktig å vite at en slik overfølsomhet kan eksistere uten at en er allergisk. Hos en allergiker er toleransen ofte nedsatt, og symptomene melder seg ved lavere konsentrasjoner av duftstoffer. Følgende vårbloster som har mer eller mindre intens duft, må brukes med forsiktighet inne hos allergikere og duftoverfølsomme.



Eukalyptus (*Eucalyptus*)
Duften kan utløse reaksjoner for duftoverfølsomme.
Eukalyptusslekten er en planteslekt i Myrtefamilien
Anbefales ikke inne.



Hvitveis (*Anemone nemorosa*) og blåveis (*Hepatica nobilis*)
Soleiefamilien (Ranunculaceae)
Giftige og med duft.
Anbefales ikke å ta med inn.



Jasmin (*Jasminum poly*)

Oliventrefamilien (Oleaceae)

Potteplante med duft som kan utløse overfølsomhetsreaksjoner.

Anbefales ikke inne.



Liljekonvall (*Convallaria majalis*)

Asparagesfamilien (Asparagaceae), tidligere egen familie.

OBS sterk duft

Giftig.

Anbefales ikke å ta med inn.



Mimosa (*Mimosa pudica*)

Erteblomstfamilien (Fabaceae)

Mimosa anbefales ikke å ta med inn pga. duft.

Kan også gi hudirritasjoner.



Sjasmin (*Jasminum*) / Duftsjasmin (*J. officinale*) Oliventrefamilien (Oleaceae)
Denne hageplanten har en sterk duft som mange reagerer på.

Anbefales ikke å ta med inn.



Syriner (*Syringa*)
Oliventrefamilien (Oleaceae)

Obs sterk duft.

Anbefales
ikke å ta med
inn.

Noen vårplanter kan gi hudreaksjoner, kontaktallergi eller er slimhinneirriterende. Ved håndtering av disse plantene anbefales hansker.



Franske anemoner er arter i soleiefamilien og er i varierende grad giftige og hud- og slimhinneirriterende.

De kommer tidlig om våren og finnes i flere farger.

Allergikere må vurdere om de bør tas med inn. Vi anbefaler at de pyntes med ute.



Gerbera (*Gerbera*)
Kurvplantefamilien (Asteraceae)

Anbefales ikke å ta med inn.

Denne og andre Kurvplanter anbefales ikke inne for allergikere. Enkelte kan reagere med allergilignende plager eller reagere på duften.



Gullbusk (*Forsythia*)
Oljetrefamilien (Oleaceae)

Er klassifisert som lite giftig av Giftinformasjonen.
Saften kan føre til kontaktallergi.
Håndter planten med omtanke.

Anbefales ikke inne.



Hestehov (*Tussilago farfara*)
Kurvplantefamilien (Asteraceae)
Har vært brukt i folkemedisinen, men er klassifisert som svakt giftig.

Vi forstår at barn synes det er fristende å plukke hestehoven for å ta med hjem.

Ved å være varsom og passe på at hestehov ikke spises, må vi kunne si at barn må kunne plukke denne vårgleden til sin mamma/pappa eller sine besteforeldre.



Magnolia (*Magnolia*)
Magnoliafamilien (Magnoliaceae)

Kan gi hudirritasjon og svak duft.

Anbefales ikke å ta med inn.



Primula

(Primula vulgaris) og

Aurikkel

(Primula auricula)

Som betyr den første, fordi den kommer så tidlig om våren.

Hører til Nøkleblomst-familien (Primulaceae)

Kan gi kontaktallergi, men ikke pollenallergi.

Anbefales ikke inne.

Er planter luftrensende?

Enkelte planter markedsføres som luftrensende. Effekten er bare målt i lukkede rom uten luftskifte. Den mengde som tas opp av enkelte organiske forurensninger, er så liten at det er uten praktisk betydning i et vanlig ventilert rom, selv med mange planter.



For mere lesing anbefaler vi:

[Pollen og planter til besvær – NFBIB \(bedreinnemiljoforbarn.no\)](#)



og
[Planter i barnemiljøer – 5 råd – NFBIB \(bedreinnemiljoforbarn.no\)](#)

Bruk av levende lys

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.

Se forskning om levende lys og helse på vår nettside:

[Ny forskning om os fra lys og matlaging – NFBIB \(bedreinnemiljoforbarn.no\)](#)

Lufte råd

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

[Les NFBIBs Gode lufte råd på vår nettside](#)

Redaksjonen:

Marianne Bjerke, Finn Levy, Hallvard Ramfjord og Gunn Kristin Forseth.

Avsluttet februar 2024

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

www.bedreinnemiljoforbarn.no / nfbib.org