



# NFBIB

## Sommerens barne- og allergivennlige blomster

*(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: Laila Amdahl, Marianne Bjerke, Finn Levy og Gunn Kristin Forseth).*

Sommer 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 ta med inn (og ute i vårt nærområde). Vi kan aldri være sikre på at noen en sjelden gang 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 innemiljøer 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, arbeidsmedisiner) 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 rapport 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 pollen-varslingen på [naaf.no/pollenvarsel](#) som starter i slutten av februar.

*Se også Julens allergivennlige blomster og vårens allergivennlige planter på [nfbib.org](#), da noen av disse blomstene også er aktuelle utover sommeren.*

## Sommerens barne- og allergivennlige villblomster

Planter som er allergivennlige, men mer eller mindre giftige, må plasseres utenfor småbarns rekkevidde. *Ingen av de omtalte vil kunne medføre alvorlig forgiftning ved inntak av aktuelle mengder, selv om ubehag kan oppleves.*



**Akeleie** (*Aquilegia vulgaris*)  
Soleiefamilien (Ranunculaceae)

Allergivennlig  
Giftig



**Blåbærlyng** (*Vaccinium myrtillus*)  
Lyngfamilien (Ericaceae)

Allergivennlig



**Blåklukke** (*Campanula rotundifolia*)  
Klokkefamilien (Campanulaceae)

Allergivennlig



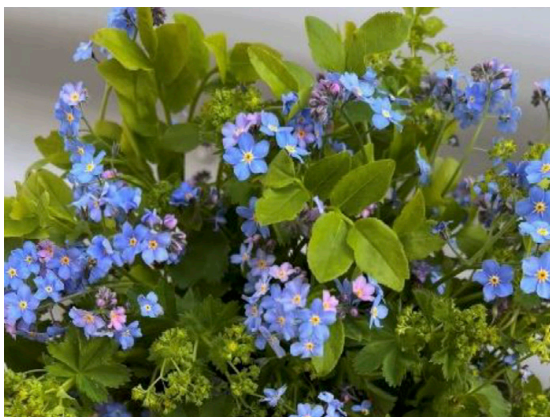


## Sommerens barne- og allergivennlige villblomster



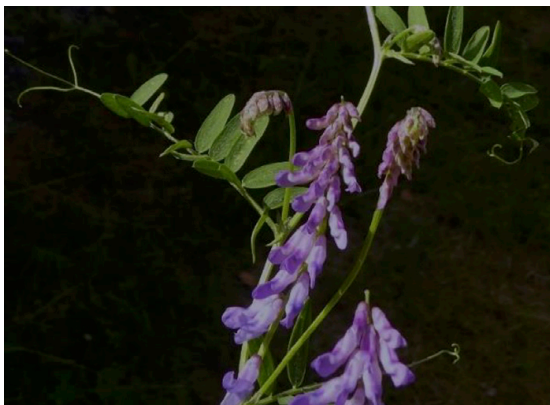
**Fioler/Skogfiol** (*Viola riviniana*)  
Fiolfamilien (Violaceae)

Allergivennlig



**Forglemmegei** (*Myositis*)  
Rubladfamilien (Boraginaceae)

Allergivennlig  
(her sammen med Marikåpe)



**Fuglevikke** (*Vicia cracca*)  
Erteblomstfamilien (Fabaceae)

(uspiselige belgfrø)  
Allergivennlig

**Geitrams** (*Chamerion augustifolium*)  
Mjølkefamilien (Onagraceae)

Allergivennlig  
spiselig



## Sommerens barne- og allergivennlige villblomster



**Hårsveve** (*Pilosella officinarum*)  
Kurvplantefamilien (Asteraceae),  
sprer ikke sitt pollen med vinden.  
Den har en svak lukt og anbefales ikke å ta  
med inn.  
Ugress med stor spredningsfare.  
Planten lukker seg i svakt lys (og inne).



**Knollerteknapp** (*Lathyrus pratensis*)  
Erteblomstfamilien (Fabaceae)

(uspiselige belgfrø)  
Allergivennlig



**Krypjonsokkoll** (*Ajuga reptans*)  
Leppeblomstfamilien (Lamiaceae)  
(de kommer tidlig i plen/eng og er fine for små  
fingre å plukke)

Allergivennlig

Vanlig i Norge er: **Jonsokkoll** (*Ajuga pyramidalis*)  
Jonsokkollslekten Leppeblomstfamilien  
(Lamiaceae).

Hårete og klissete blader, kan irritere



## Sommerens barne- og allergivennlige villblomster



**Korsknaap** (*Glechoma hederacea*)  
Leppeblomstfamilien (Lamiaceae)  
Sterk aromatisk lukt.

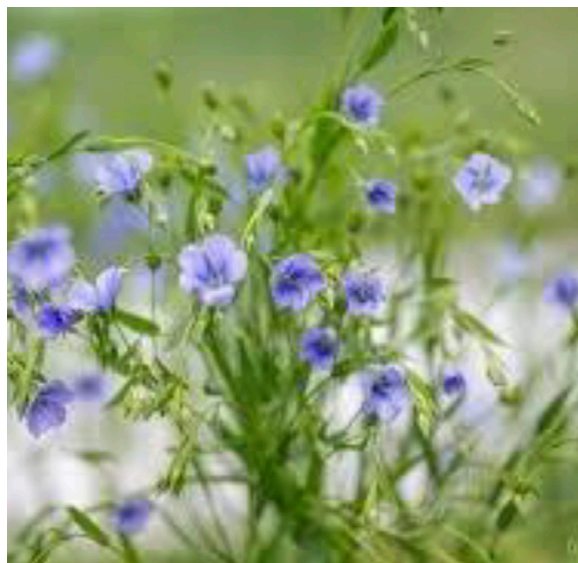
**Kløver** (og Tiriltunge)  
**Rødkløver** (*Trifolium pratense*)  
Erteblomstfamilien (Fabaceae)

Allergivennlig  
Spiselig



**Lin** (*Linum usitatissimum*)  
Linfamilien (Linum)

Allergivennlig





## Sommerens barne- og allergivennlige villblomster



**Maria Nøkleblom** (*Primula veris*)  
Nøkleblomfamilien (Primulaceae)  
Kan gi problemer for allergikere om du tar den med inn.

**Marikåpe** (*Alchemilla*)  
Rosefamilien (Rosoideae)

Allergivennlig



**Markjordbær** (*Fragaria vesca*)  
Rosefamilien (Rosoideae)  
Planten kan plukkes, men noen kan reagere allergisk på å spise jordbærene.





**Natt og dag/ Vill stemor** (*Viola Tricolor*)  
Fiolfamilien (Violaceae)

Denne blomsten har mange navn avhengig av hvor i landet den vokser. Planten har fått sitt norske navn etter dens utseende. Dersom en nøye studerer stemorsblomsten, vil en se at de to øverste kronbladene ligger litt oppå hverandre, og at de kun er festet sammen på ett begerblad (en stol). Tidligere ble et slikt par av kronblader ofte sammenlignet med to stedøtre som måtte sitte i lag på den samme stolen og som bare fikk ha på seg blått. De to midterste (og sidestilte) kronbladene er de ekte døtrene som hadde på seg litt finere klær og de får sitte på hver sin stol (hvert kronblad sitt begerblad). Nederst er stemoren selv som har en gul, flott kjole sittende på to stoler (det femte og siste kronbladet på to begerblad). (Ref. Wikipedia).



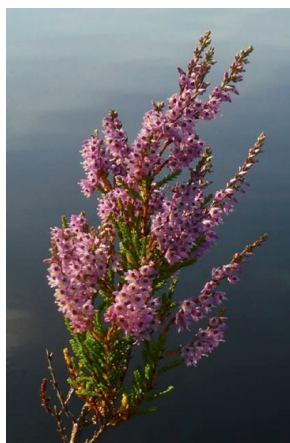
**Rød jonsokblom/ Sankthansblomst**  
(*Silene dioica*)  
Nellikfamilien (Caryophyllaceae)

Allergivennlig

### Røsslyng

Pollenspredningen er i første del av blomstringen forbeholdt innsekter, mens pollenet på sensommeren spres med vinden.

Røsslyng tar vi derfor ikke med oss inn.



## Sommerens barne- og allergivennlige villblomster



**Tveskjegg veronika** (*Veronica chamaedrys*)  
Maskeblomstfamilien (Plantaginaceae)

Allergivennlig

**Tyttebærlyng** (*Vaccinium vitis-idaea*)  
Lyngfamilien (Ericaceae)

Allergivennlig



**Valmue** (*Papaver*)  
Valmuefamilien (Papaveraceae)  
Valmueslekten (bl.a. kornvalmue,  
opiumvalmue mfl!)

Allergivennlig.  
Delvis giftige plantesafter.

### Hvorfor anbefaler vi ikke å ta med Prestekrager og Smørblomst inn?

Prestekrager er dekorative, men kan gi problemer for luftveisallergikere, spesielt hvis de tas med inn. Vi anbefaler dem derfor ikke som sikre for små barn.

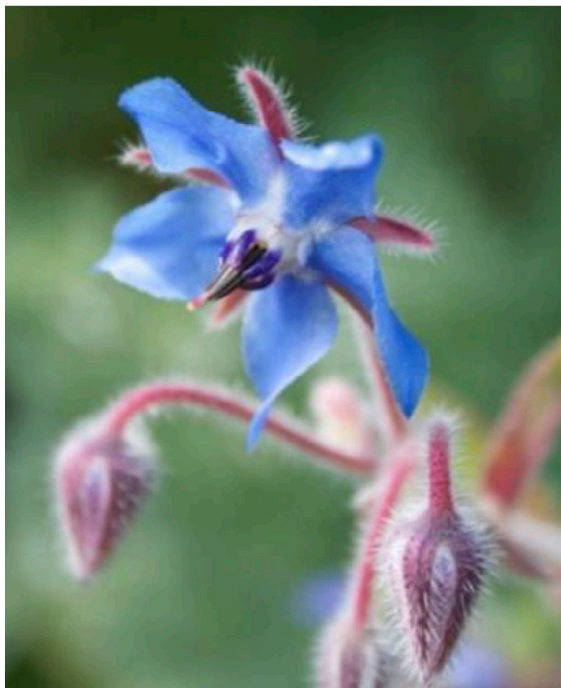
Engsoleie ("smørblomst") inneholder (som hvitveis og akeleie) irriterende plantesaft som kan gi sterkt ubehag i munn og svelg hvis de smakes på (fristende for småbarn når den har navnet "smør"?). Hold øye med barna når de leker med smørblomster!

**Se også på nettsiden med vårt dokumenter om blomster i barnemiljøer**  
[Planter i barnemiljøer – 5 råd – NFBIB](#) (bedreinnemiljoforbarn.no)

**Og Helsedirektoratets spesialnummer om Pollen og planter til besvær**  
[Pollen og planter til besvær – NFBIB](#) (bedreinnemiljoforbarn.no)



## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Agurkurt** (*Borago officinalis*)  
Rubladfamilien (Boraginaceae)  
Allergivennlig

**Akeleie** (*Aquelegia officinalis*)  
Soleiefamilien (Ranunculaceae)  
Inneholder giftig saft.  
Ikke registrert forgiftninger.  
Allergivennlig



**Alperose** (*Rhododendron*)  
Lyngfamilien (Ericaceae)  
Allergivennlig  
Giftig

**Alunrot** (*Heuchera*)  
Sildrefamilien (Saxifragaceae)  
Allergivennlig, ikke giftig





## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Høstanemone** (*Anemone hupehensis*)

(bildet er av en høstanemone)

**Anemone** (*Anemone spp*)

Soleiefamilien (Ranunculaceae).

Allergivennlig

**Høstanemone og julerose** er begge populære planter, men det er viktig å merke seg at de kan ha forskjellige nivåer av giftighet og har en hudirriterende saft

**Astilbe** (*Astilbe spp.*)  
Sildrefamilien (Saxifragaceae),  
flerårig, staude, ikke giftig  
Allergi kan forekomme



**Bergblomst** (*Bergenia spp*)  
Sildrefamilien (Saxifragaceae)  
Allergivennlig

**Blodbeger** (*Rhodochiton atrosanguineum*)  
Kjempefamilien (Plantaginaceae)  
Allergivennlig





## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Femtunge/Femfingre** (*Scaevola aemula*)  
Goodeniafamilien (Goodeniaceae)  
Allergivennlig



**Fioler** (*Viola spp*)



**Fiolfrøstjerne** (*Thalictrum delavay*)  
Soleiefamilien (Ranunculaceae)  
Allergivennlig

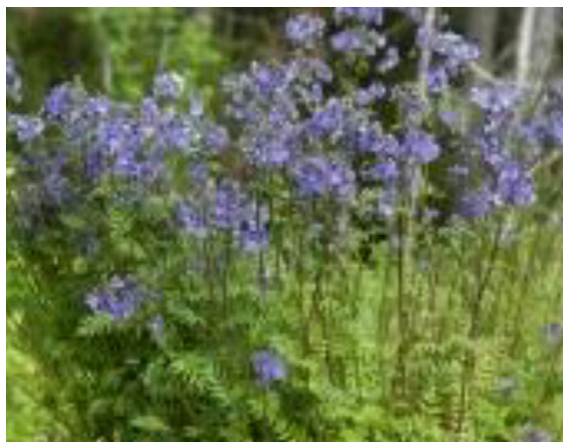
**Hornfiol** (*Viola cornuta*)  
**Stemor** (*Viola tricolor*)  
Fiolfamilien (Violaceae)  
Allergivennlig

og  
**Australsk fiol** (*Viola hederacea*)  
Fiolfamilien (Violaceae)  
Allergivennlige og egner seg både ute og inne.





## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Fjellflokk** (*Polemonium coeruleum*)  
Fjellflokkfamilien (Polemoniaceae)  
Allergivennlig



**Flittig Lise** (*Impatiens walleriana*)  
Balsamfamilien (Balsaminaceae)  
Allergivennlig



**Floks** (*Phlox spp*)  
Fjellflokkfamilien (Polemoniaceae)  
Allergivennlig.



**Forglemmegei søster**  
(*Brunnera macrophylla*)  
Rubladfamilien (Boraginaceae)  
Allergivennlig

**Fredløs** (*Lysimachia spp.*)  
Nøkleblomfamilien (Primulaceae)  
Allergivennlig

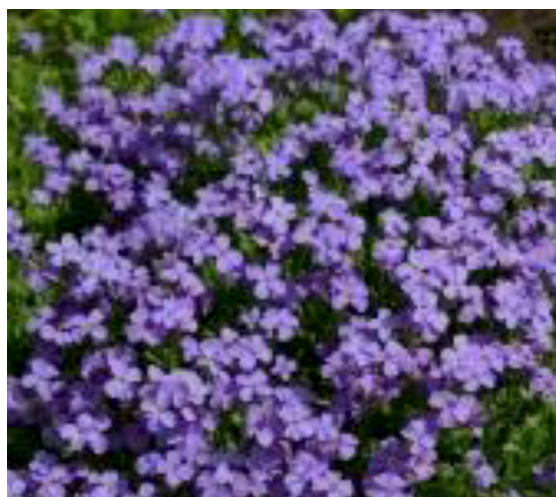




## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



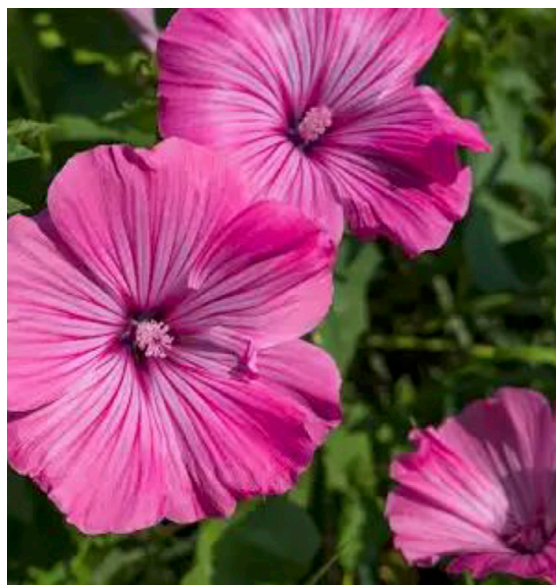
**Fuksia** (*Fuchsia hybrida*)  
Mjølkefamilien (Onagraceae)  
Allergivennlig



**Hageblåpute** (*Aubrieta deltoidea*)  
Korsblomstfamilien (Brassicaceae)  
Allergivennlig



**Hagegjøgler** (*Erythranthe lutea*)  
Gjøglerblomfamilien (Phrymaceae)  
Allergivennlig



**Hagepoppelrose / Sommerstokkrose**  
(*Lavatera trimestris*)  
Poppelroseslekten Kattostfamilien  
(Malvaceae)  
Allergivennlig



## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster

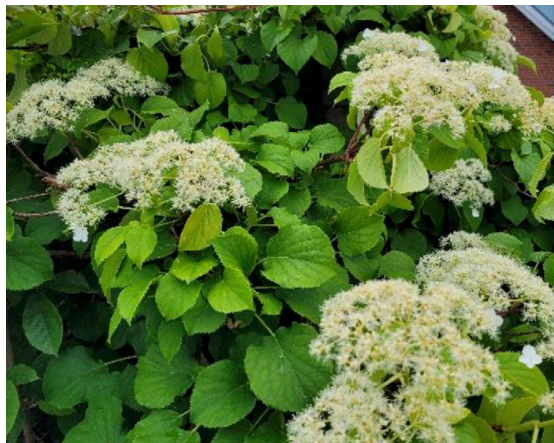


### **Hortensia** (*Hydrangea*)

Hortensiafamilien (Hydrangeaceae)

Allergivennlig

(Klatrehortensia har duft som noen som noen kan reagere på.)



### **Hosta / Bladlilje** (*Hosta*)

Aspargesfamilien (Asparagaceae)

Allergivennlig, men noen arter har blomster med sterk duft.

### **Jonsokblom/rød og hvit jonsokblom /**

Sankthansblomst (*Silene dioica*)

Nellikfamilien (Caryophyllaceae).

Allergivennlig





## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster

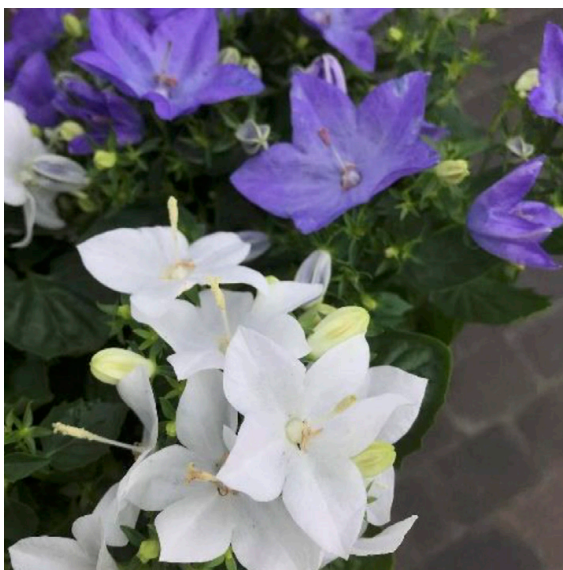


**Kattehale** (*Lythrum salicaria*)  
Kattehalefamilien (Lythraceae).  
Også viltvoksende.  
Allergivennlig.



**Klematis / Skogranke** (*Clematis*)  
Soleiefamilien (Ranunculaceae)  
Mange arter. Slyngplanter.  
Allergivennlig

**Klokker** (*Campanula*)  
Klokkefamilien (Campanulaceae)  
Allergivennlig



**Lin** (*Linum usitatissimum*)  
Linfamilien (Linaceae)  
Allergivennlig





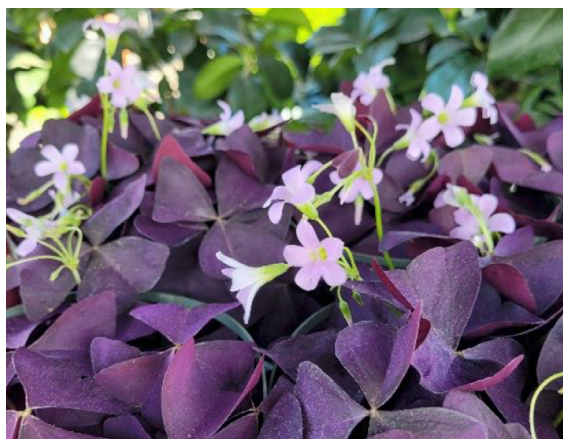
## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Lavendel** (*Lavandula angustifolia*) (Lavandula)  
Leppeblomstfamilien (Lamiaceae)  
Allergivennlig  
Har duft



**Lobelia** (*Lobelia*) mange arter og farger,  
Klokkefamilien (Campanulaceae)  
Allergivennlig



**Lykkekløver** (*Oxalis tetraphylla*)  
(Inneholder oxalsyre, som gjøkesyre)  
Gjøkesyrefamilien (Oxalidaceae)  
Allergivennlig.



**Løytnants hjerte**  
(*Lamprocapnos spectabilis*).  
Valmuefamilien (Papaveraceae).  
Allergivennlig.



**Malver/Malva** - (*Malva spp.*)  
Kattostfamilien (Malvaceae) (stor slekt,  
mange arter, ville og kultiverte, se også stok-  
krose) Allergivennlig



## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Marikåpe** (*Alchemilla*)  
Rosefamilien (Rosaceae)  
Allergivennlig  
(blomstrer både tidlig og utover sommeren)



**Mynte** (*Mentha*)  
Leppeblomstfamilien (Lamiaceae)  
Allergivennlig, har duft

**Nattlys** (*Oenothera biennis*)  
Mjølkefamilien (Onagraceae)  
Allergivennlig  
Blomsten springer ut om kvelden og visner neste dag (derfor kalles den også «klokken åtte blomst»)





## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



### **Pion** (*Paeonia*)

Pionfamilien (Paeoniaceae)

Allergivennlig, noen har duft.



### **Pimpernell / Blodtopp**

(*Sanguisorba officinalis*)

Rosefamilien (Rosaceae)

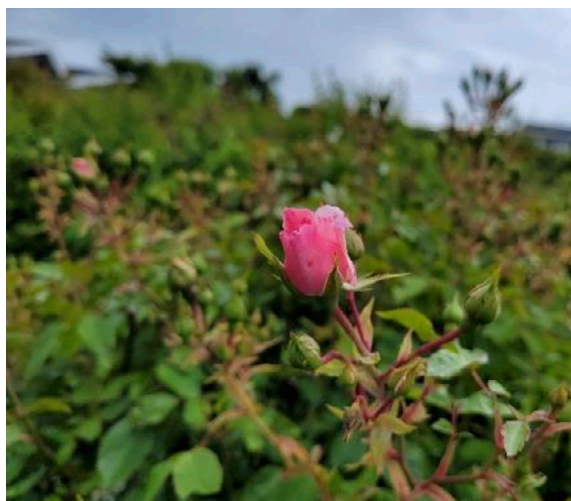
Allergivennlig



### **Roser** (*Rosa spp*)

Rosefamilien (Rosaceae). Ikke allergifremkallende, men allergikere får problemer med de duftende roseartene.

(På bildet er rosen The Fairy, som ikke har duft og er uten torner)



### **Ridderspore** (*Delphinium spp.*)

Soleiefamilien (Ranunculaceae)

Allergivennlig

Giftig



## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Salvie** (*Salvia officinalis*)  
Leppeblomstfamilien (Lamiaceae)  
Salvieslekten.  
Krydderplante  
Allergivennlig  
(på bildet er staude-salvie)



**Sildre** (*Saxifraga*)  
Sildrefamilien (Saxifragaceae), eks.:  
**Rødsildre** (*Saxifraga oppositifolia*)  
(avbildet)  
Nyresildre (*Saxifraga granulata*) (hvit,  
langstilket)  
Allergivennlige

**Skabiosa**(ettårig), (*Scabiosa caucasica*)  
(flerårig) Bakkeknappslekten kaprifolfami-  
lien (Caprifoliaceae) Allergivennlig  
**Bakkeknapp**, (*Scabiosa columbaria*), finnes  
blant annet i Sør-Sverige og Danmark,  
Gotland, Sverige  
(Likner viltvoksende blåknapp (*Succisa  
pratensis*) og rødknapp (*Knautia arvensis*).  
Kaprifolfamilien (Caprifoliaceae)



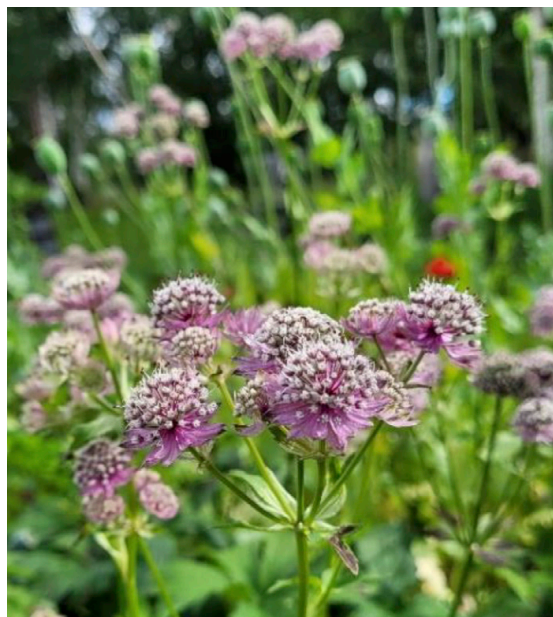
**Sommerfuglbusk** (*Nicotiana diversifolia*  
syn. *Buddleja indica*) (*Buddleja* spp)  
Brunrotfamilien (Scrophulariaceae)  
Allergivennlig  
Blomsten er som navnet sier en populær  
blomst blant sommerfuglene



## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Stemor** (*Viola tricolor*)  
**Hagefiol** (*Viola cornuta*)  
Fiolfamilien (Violaceae)  
(se også fiol tidligere)  
Allergivennlig



**Stjerneskjerm / oldemorsblomst**  
(*Astrantia*)  
Skjermplantefamilien (Apiaceae)  
Allergivennlig



**Stokkroser** (*Malva spp.*)  
Kattostfamilien (Malvaceae)  
Allergivennlig



**Syrinhortensia** (*Hydrangea paniculata*)  
Hortensiafamilien (Hydrangeaceae)  
Allergivennlig



## Sommerens barne- og allergivennlige hageblomster



**Verbena** (*Verbena spp.*) / Mange hybrider til hagen!  
Legejernurt (*Verbena officinalis*)  
Jernurtfamilien (Verbenaceae)  
Medisinplante i Norge  
Allergivennlig.



**Veronica** (*Veronica spp*) (22 arter i Norge)  
eksempel:  
Bildet er av en aksveronika)  
(*Veronica Spicata*)  
Brunrotfamilien (Schrophulariaceae)  
Allergivennlig

**Timian** (*Thymus vulgaris*)  
Leppeblomstfamilien (Lamiaceae)  
Allergivennlig



**Valmue** (*Papaver*)  
Valmuefamilien (Papaveraceae)  
Valmueslekten (bl.a. kornvalmue, opiumsvalmue mfl!)  
Allergivennlig  
Delvis giftige plantesaft



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 blomster som har mer eller mindre intens duft, må brukes med forsiktighet inne hos allergikere og duftoverfølsomme:

Liljekonvall (*Convallaria majalis*) (Giftig)

Klatrehortensia (*Hydrangea anomala* ssp. *Petiolaris*)

Duftsjasmin (*Jasminum officinale*)

Syrin (*Syringa vulgaris*)

Kaprifol (*Lonicera caprifolium*)

Velger du å plante dem i din hage, velg et sted med god avstand til vindu og din favorittplass i hagen.



**Vær oppmerksom på planten burot (*Artemisia*) ditt nærområde.**

Den bør lukes før den når full høyde og går i blomst, dvs når den er ca 30-40 cm høy.

Burot tilhører kurvplantefamilien som er kjent for å ha flere representanter med allergifremkallende egenskaper. Planten er lyskrevende og søker åpne plasser og trives i vegkanter.

Hver burotplante kan ha flere tusen frukter og den store frøspredningen foregår ved hjelp av vind og menneskelig aktivitet. Du har helt sikkert gått forbi burotplanten, uten å registrere den, da den er lite iøynefallende.

Du hjelper alle med allergi for burot – om du luker den i ditt nærområde før den går i blomst.

Burot sprer sitt pollen etter bjørk og gress. Da begynner ditt «mottakssystem» å bli slitent og reaksjonen på burot kan bli kraftig. Pollenet spres seg fra ca midten av juli. Se NAAFs Pollenvarsel/kalender

Bildet er av burot – tidlig på sommeren, er da ikke er mer enn 30-40 cm.

[Se egen artikkel om Burot på www.nfbib.org](http://www.nfbib.org)

Redaksjonen: Marianne Bjerke, Finn Levy, Hallvard Ramfjord og Gunn Kristin Forseth  
Avsluttet juni 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