



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.



Julerosen (*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!





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.



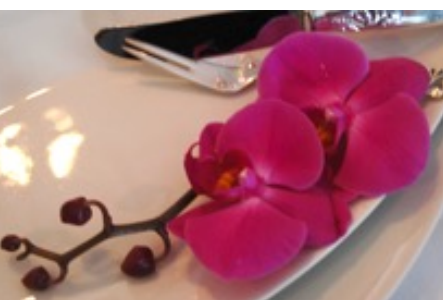
Misteltein (*Viscum album*)

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

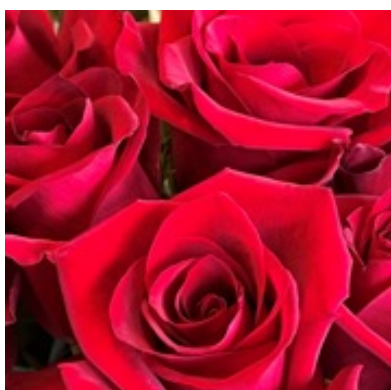
Dendrobium kingianum

Oncidium cheiroporum



”Pletter i luften” (*Muehlenbeckia complexa*)

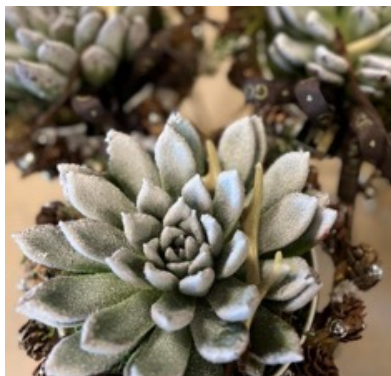
Brukes ofte i sammenplantninger
Ingen kjente helseproblemer med denne arten.



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.

Julens allergivennlige blomster



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 gjennomluften 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 informasjon om planter som kan føre til forgiftning.
(*Er juleblomster giftige planter? Giftinformasjonen - Helsenorge*)



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 nøtteknekking, 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. 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 (*Hamelis virginiana*) / vrihassel (*Corylus avellana 'Contorta'*), kongler, edelgran (*Abies*), julerose (*Helleborus niger*), grener av lerk, mose, røsslyng (*Calluna vulgaris*) og lyng (*Erica*).



Julens blomster som vi IKKE anbefaler allergikere å pynte med inne

Dette er planter som er vanlige i julen, men der vi har rapporter om allergi eller at planten ikke tåles av annen grunn.

Hvis barn eller kjæledyr har spist mer enn et par bær eller blad, sjekk med Giftinformasjonen: [Hvilke planter og bær er giftige?](#) Giftinformasjonen - Helsenorge
Se også på www.bedreinnemiljoforbarn.no om Julens allergivennlige blomster og Julens allergivennlige grener.



Julesypress *Ellwoodii* (*Chamaecyparis*)

Vi skal være oppmerksomme på at sypress er kilde til pollenallergi.
Noen arter er giftige.

Dette er en plante vi ikke anbefaler å bruke inne.



Julestjerne (*Euphorbia pulcherrima*)

Denne velkjente planten tilhører vortemelk-familien (Euphorbiaceae), som inneholder slimhinne- og hudirriterende stoffer.

Planten er moderat giftig. Selv om risikoen for forgiftning er liten, anbefaler vi å vise varsomhet der demente og små barn befinner seg.

Det er kommet mange rapporter om luftveisproblemer i forbindelse med julestjernen i innemiljøer. Allergisk sjokk (anafylaksi) er også beskrevet!

Det er mange «myter» rundt denne juleplanten. Les Myte 3 i dette dokument.

Julestjernen er en plante vi ikke anbefaler i innemiljøer for allergikere og andre som har opplevet reaksjon på den.



Juleglede (*Begonia x cheimanthus*)

Dette er en plante vi ikke ubetinget anbefaler i innemiljøer for allergikere.

NAAF har fått mange rapporter om luftveisproblemer i forbindelse med planten, men Giftinformasjonen anser den som ufarlig.

Hudproblemer ved kontakt er dokumentert. Flere arter i slekten inneholder plantesaft som er irriterende og bør behandles som lett giftige.

Giftinformasjonen: Juleglede, julekaktus og roser regnes som ufarlige planter.



Løkplanter (*Liliaceae*)

Svibler, amaryllis og tulipaner er av de som hører til denne gruppen.

Sterkt duftende arter og kryssninger utløser ikke sjelden overfølsomhetsreaksjoner hos allergikere ved innendørs bruk av snittblomster eller plantede grupper.

Noen får også plager med hud og luftveier ved hobbydyrking.

Alle deler av flere av tulipaner og liljeartene inneholder plantesaft som kan gi forgiftninger.

Dette er planter vi ikke anbefaler i innemiljøer for barn, allergikere og duftsensitive.



Myte 1:

Det fort gjort å gjøre huset allergivennlig selv om huset er fullt av julestjerner og svibler!

Fakta: Selv om du fjerner det dine gjester ikke tåler og lufter like før de ankommer, vil det ikke være nok for de som er mest duftoverfølsomme og som har luftveisallergi.

Det vil alltid hjelpe å fjerne det gjestene ikke tåler i god tid (noen døgn) før de kommer. Det vil også hjelpe å gjennomlufter godt både før og under besøket.

Les våre lufte råd på: www.bedreinnemiljoforbarn.no

Myte 2:

Alle grønnplanter er allergivennlige!

Fakta: Denne myten lever godt, men er ikke korrekt. Vi anbefaler at du leser listen over allergivennlige blomster og grener.

Om ikke så lenge vil boken *Gode råd er grønne* bli lagt ut digitalt på NFBIBs nettside. Nå finnes den på biblioteket og hos flere blomsterhandlere og privatpersoner (Ble trykket i 3000ex). I *Gode råd er grønne* vil du få kjennskap til hvilke grønnplanter som faktisk er allergivennlige.

Myte 3:

Klipp av toppen (blomsten) på julestjernen, da er den allergisikker!

Fakta: Denne myten er seiglivet. Beklageligvis vil dette ikke hjelpe alle som reagerer på julestjernen. Planten inneholder slimhinne- og hudirriterende stoffer. Selv om «toppen» av julestjerne er borte, vil planten fortsatt kunne gi allergi og overfølsomhetsreaksjoner.

Se også på nettsiden med våre dokumenter om blomster i barnemiljøer www.nfbib.org
[Planter i barnemiljøer – 5 råd – NFBIB](http://www.nfbib.org) ([bedreinnemiljoforbarn.no](http://www.bedreinnemiljoforbarn.no)) og [Helsedirektoratets spesialnummer om Pollen og planter til besvær – NFBIB](http://www.nfbib.org) ([bedreinnemiljoforbarn.no](http://www.bedreinnemiljoforbarn.no))

Redaksjonen

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

Avsluttet oktober 2024

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



Boken Gode råd er grønne er nå tilgjengelig som digital utgave.

Bestill den her!

Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn

Stiftet 18.november 1996

post@nfbib.org

Org.nr 984 097 824