

# PLANTEVALG FOR ALLERGIKERE

Av FAGUS-rådgiver Inger Hilmersen

Stadig flere mennesker utvikler en eller annen form for allergi. Ved planlegging av grøntanlegg er det derfor viktig å forsøke å unngå store plantinger av arter som kan føre til problemer.

## Unngå allergen pollen

I vårt land skyldes pollenallergi vanligvis pollen fra rakler på or, hassel og bjørk, pollen fra forskjellige (men kryssreagerende) gress og pollen fra ugressplanten burot.

En generell regel er å unngå planter som er vindbestøvere. Disse har store mengder pollen som kan gi fra seg allergener. Ellers vil gode grøntanlegg med et høyt skjøtselsnivå (klippet plen) og lite restarealer med ugress være positivt for allergikere.

## Andre allergiframkallere

Andre planter gir allergiske plager fordi de inneholder aktive allergener i bladverk og plantesaft. En del planter kan gi plager som skyldes irritantvirkningen av duften.

## Her finner du stoff

Generell informasjon finnes på hjemmesiden til Astma- og allergiforbundet:

<http://www.allergiviten.no/index.asp?G=1494&ID=2501>.

En god og grundig oversikt over allergifremkallende planter finnes i boken "*Vennlige og uvennlige planter i vårt nærmiljø*" av Sven-Olov Strandhede, omarbeidet til norsk av Hallvard Ramfjord (ISBN 82 - 993-3403-0-6).

Boken "*Hvilken plante hvor*" av Jane Schul har et eget kapittel om den lavallergene hagen (ISBN 82-02-21366-5).

Apotekene har tre ulike brosjyrer med bilder og beskrivelse av giftige planter.

*Inger Hilmersen er planteskolekonsulent i Norsk Gartnerforbund. Dette faktabladet er tidligere utgitt som FAGUS Fakta nr. 2.*