

Allergivennlige inne- og uteplanter

Av FAGUS-rådgiver Hallvard Ramfjord

Det kan være fristende for en plaget allergiker å mene at boligen, omgivelsene, og arbeidsplassen skal være fullstendig uten planter. Da er man på den sikre siden i forhold til helseproblemer. Man gir i så fall avkall på en viktig generell dimensjon i tilværelsen, da nærhet til naturen og plantelivet er av vital betydning for vår livsstandard. Det er påvist klare psykiske og fysiske helsemessige fordeler ved å kunne bevege seg i et grønt miljø i forhold til et sterilt miljø. Det offentlige rom må også i størst mulig grad være tilgjengelig for allergikere og personer med andre overfølsomhetsreaksjoner. De som planlegger vegetasjon omkring og inne i institusjoner som skoler, barnehager, sykehjem, sykehus, servicekontorer, butikksentre osv. har et særlig ansvar her.

Hvilke helseproblemer kan planter gi?

Pollenallergi er et utbredt og velkjent begrep. Det har fått navnet pollenallergi fordi pollenkornene er bærere av allergenene som utløser reaksjon. Pollenkornene får "skylden", fordi de er bærere av allergenene som utløser reaksjon. Hos allergifremkallende planter er konsentrasjonen særlig sterk i pollenet, og reaksjonen har fått navn etter dette. Allergenene finnes imidlertid også i andre plantedeler, særlig i bladverket. Spesielt gresspollenallergikere får merke dette når de for eksempel slår plener, selv om blomstrende gress ikke er i umiddelbar nærhet.



Eføy er ei god plante for allergikere om den brukes ute

Duftoverfølsomhet er overfølsomhet for plantedufter og det er ganske vanlig. Det er viktig å være klar over at en slik overfølsomhet kan eksistere uten at vedkommende er allergisk, uten at kroppen reagerer med uheldige antistoffer og følgelig uten at allergiprøver gir utslag. Men hos en allergiker er toleransen ofte nedsatt. Slimhinnen er allerede påvirket av en eller annen allergi, og da melder symptomene seg ved lavere konsentrasjoner av duftstoffene.

Hudreaksjoner: Når huden kommer i kontakt med planter, kan det oppstå symptomer på kontaktstedet. Men stoffene kan også suges opp og spre seg via blodbanen og gi symptomer på helt andre steder av kroppen. Reaksjoner kan også oppstå ved kontakt med mikropartikler som planter avgir til luften.

Matvarereaksjoner etter inntak av vegetabiliske varer kan skyldes flere forhold. Det er vanlig å skille mellom reaksjoner som er immunologiske (matallergi) og ikke-immunologiske (matintoleranse). Det er de allergiske reaksjonene som er de alvorligste, og de kan utløses av minimale mengder av allergenet.

Kryssreaksjoner: Mange som reagerer på pollen fra bjørk, reagerer også på en del andre planter, frukter og grønnsaker. Er man for eksempel blitt sensitiv mot bjørkefiken, er det lett å få lateksallergi. Dette er uttrykk for såkalt kryssallergi. Immunsystemet ser ikke forskjell på allergener fra bjørk og på allergener fra steinfrukter og visse andre næringsmidler.

Giftreaksjoner: Med giftige planter forstås planter som inneholder substanser som kan gi skadelig effekter. Dette kan skje via slimhinnene i øyne, nese og luftrør, på huden, i tarmen eller ellers i organismen etter at giften er sugd opp. Giftige planter finnes i tusenvis, og giftstoffene eksisterer i mange varianter. Likevel er akutt alvorlig forgiftning meget sjelden. Dette skyldes at giften som regel forekommer i lav konsentrasjon i planten, eller at lukten eller smaken er frastøtende slik at man unngår den.

Hvilke planter er gode valg?

I denne sammenhengen deles plantene i tre grupper, med klare ja-planter på den ene og klare nei-planter på den andre siden, og med en mangeartet gråsonegruppe i midten. Ved valg av innendørsplanter er antallet anbefalte planter langt mindre enn utendørs, der luftutskiftningen og forholdene generelt blir vesentlig annerledes, og toleransen i forhold til f. eks. duftproblematikken blir høyere. Vi tar med noen eksempler på gode plantevalg (bare norske navn):

Utendørs

Trær: Asal, blågran, lønn, lerk, rogn, tuja.
Busker: Hagtorn-arter, kornell-arter, mure, mispel-arter og roser uten duft.
Klatreplanter: Bergflette, humle, klematis.
Stauder: Akeleie, bergknapp, fiol-arter, frøstjerne, kattost-arter, løytnantshjerte, marikåpe, ridderspore, valmue-arter.

Innendørs

Flittig lise, grønnrenner, palme-arter, fuksia-arter, gjøgler, husfred, ildtopp,

hawaiirose, hortensia, kaktus, bladkaktus, stueask. Erica, gullranke, sølvranke og orkidé- og rosearter uten duft.



Asal, som svenskeasal, er et godt valg

Hvor finnes det mer informasjon om dette?

Vennlige og uvennlige planter i vårt nærmiljø (revidert utgave 2000) er et leksikalsk oppslagsverk som tar for seg ca. 1000 arter inne- og uteplanter og deres eventuelle helsemessige påvirkning. Gode råd er grønne (2005) gir veiledning og forslag til helhetsløsninger for et trygt grønt miljø for alle, både for det private og det offentlige rommet, og med tilhørende plantelister. Begge bøkene utgis på eget forlag av Sør-Trøndelag fylkeslag av NAAF (www.naafstrl.no), og kan bestilles her. For giftplanter har Sosial- og Helsedirektoratet gitt ut en brosjyreserie i serien Barn og forgiftninger, f. eks.: Viltvoksende planter-er de farlige? Disse er utlagt på de fleste apotekene rundt om i landet.

Hallvard Ramfjord er seniorforsker i Norges astma- og allergiforbund og leder av Pollenlaboratoriet ved NTNU.

Foto ved Hege Abrahamsen