

Tips för att minska risken för allergiska reaktioner

- Undvik blommande växter med allergiframkallande pollen.
- Undvik växter med ludna blad som lätt samlar damm.
- Ta inte in ris från björk, al eller hassel.
- Undvik julgran inomhus.
- Inga doftande eller blommande växter i klass- eller väntrum. Inte heller benjaminfikus eller andra fikusväxter.
- Växter som säljs i butik bör ha ett avgränsat utrymme. (inglasat eller med väggar) med frånluftsventilation.
- Använd konstgjorda växter.
- Duscha eller våttorka växterna regelbundet.

Vilka bestämmelser finns?

Det finns inga specifika lagar eller regler om växter i offentliga miljöer. Några lagar kan dock vara relevanta.

- I arbetsmiljölagen står att arbetsförhållandena ska anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt hänseende. Arbetet ska också planeras och ordnas så att det kan utföras i en sund och säker miljö.
- Enligt skollagen ska alla barn och ungdomar ha lika tillgång till utbildning. Hänsyn ska tas till elever med särskilda behov, till exempel allergi.
- I diskrimineringslagen finns diskrimineringsgrunden "bristande tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning" (se www.do.se).

Astma- och Allergiförbundet
www.astmaoallergiforbundet.se
Här kan du läsa mer om bra växtval, pollenallergi och doftöverkänslighet.
Blomsterfrämjandet
www.blomsterframjandet.se

Hjälp oss göra skillnad!

Astma- och Allergiförbundet är Sveriges folkrörelse för människor med allergi. Vi är en medlemsorganisation som arbetar för att möjliggöra ett friskare och tryggare liv för alla med astma, allergi, eksem eller annan överkänslighet genom att sprida information, bedriva opinionsbildning och stödja forskning.

Hos oss får du både kunskap och gemenskap. Och ju fler vi blir, desto mer kan vi göra tillsammans.

Var med och gör skillnad du också! Att bli medlem kostar bara 250 kr/år. Läs mer på:
astmaoallergiforbundet.se/bli-medlem



E-post: info@astmaoallergiforbundet.se
Telefon: 08-506 28 200
Besöksadress: Rosenlundsgatan 52, Stockholm
Postadress: Box 170 69, 104 62 Stockholm

Växter inomhus

Fakta och tips från
Astma- och Allergiförbundet



Olika växter har olika effekter

Växter har positiva effekter inomhus. De tillför syre, balanserar luftfuktigheten och slukar gifter och farliga ämnen i luften. Men de orsakar också problem för personer med allergi och överkänslighet, bland annat på grund av dofter, pollen, växtsafter och mögel. Det är dock få växter som orsakar besvär hos människor som inte redan har en allergisk sjukdom.

Det finns växter som är bättre ur allergisynpunkt och som fungerar för de flesta. Listor över bra växtval finns på Astma- och Allergiförbundets webbplats. Vilka växter som orsakar besvär är dock individuellt, så det kan vara värt att försiktigt prova sig fram.



Doftande växter

Doftande växter kan orsaka problem för dem som lider av doftöverkänslighet, astma eller migrän. De bör välja blommor som inte doftar. Starkt doftande arter finns inom grupperna liljeartade och ginstlika växter. Andra exempel är "mimosa" (akacia) och gardenia.

Pollenallergi

Korgblommiga växter kan ge problem för pollenallergiker. De används ibland som snittblommor, till exempel prästkrage, kamomill, krysantemum, astrar och ringblommor. Pollenallergiker bör även undvika doftande växter. För att undvika pollen kan de prova växter med fyllda blommor, som inte har ståndarna kvar.

Hudbesvär

Eksem och annan hudirritation orsakat av växter kan vara ärftligt eller uppkomma efter regelbunden kontakt med växterna. Fototoxiskt eksem får den som kommer i kontakt med växtämnet furokumarin i kombination med solljus.

- Korgblommiga växter kan ge hudproblem vid närkontakt. Korsreaktioner mellan olika släkten förekommer.
- Liljeartade växter kan orsaka fingertoppseksem eller hudirritationer, främst vid kontakt med växtlöken.
- Några arter bland kallaväxterna (Araceae) innehåller hud- och slemhinneretande ämnen.
- Andra växter som kan orsaka hudbesvär är fönsterviva, flera fikusarter (exempelvis benjamin-fikus), näveväxter (som pelargonier), murgrönsväxter och växter i törelsläktet (som julstjärna och "high chaparall").

Luftvägsbesvär

Vissa växter är kända för att ge andnings- och/eller luftvägsbesvär.

- Flera fikusarter (som benjamin-fikus), vissa kallaväxter och växter med håriga blad (som saintpaulia och kornettblomma).
- Näveväxter samt liljeartade växter.
- Många astmapatienter får besvär av blommor med stark doft.



Latexallergi

Den som är allergisk mot latex (naturgummi) kan reagera på fikus- och törelväxter via så kallad korsreaktion.

Mögel

Vissa personer reagerar på mögel i blomjorden. Den som får besvär kan prova att plantera om i frisk jord. Om det inte hjälper kan lecakulor med vatten och näring (hydrokultur) användas.

Undvik mögel i blomjorden genom att:

- Vara sparsam med växter inomhus.
- Lägga lecakulor överst i krukans.
- Vattna sparsamt, utan att låta jorden torka ut helt.
- Byta jord regelbundet, men försiktigt så att inte sporer virvlar upp.

Förslag på växter som fungerar för de flesta:

Ampellilja	Flitiga lisa	Novemberkaktus
Arons skägg	Fuchsia	Paradisträd
Begonia	Hemtrevnad	Rosenskärm
Blåöga	Hibiskus	Rumsask
Brudorkidé	Kastanjevin	Rumsgran
Cissus		Vandrande jude



Mer information om bra växtval finns på Astma- och Allergiförbundet
www.astmaoallergiforbundet.se/information-rad/bra-vaxtval