

Astma- och Allergiförbundet Box 170 69, 104 62 Stockholm, Telefon: 08-506 28 200  
info@astmaoallergiforbundet.se, www.astmaoallergiforbundet.se

## Gräsmattor

Det finns ingen gräsmatta som rekommenderas ur pollensynpunkt däremot finns det alternativ som är bättre och alternativ som är sämre. Olika grässorter är mer eller mindre allergiframkallande och olika blandningar är olika bra.

### Vad kan man göra för allergikerna?

Regelbunden klippning är det viktigaste för att allergiker ska må så bra som möjligt av gräsmattan. Under högsäsong betyder det att gräsmattan måste klippas cirka en gång i veckan. Det optimala är att gräset klippas på eftermiddagen/kvällen innan daggen fallit. För mindre gräsmattor är en handdriven gräsklippare att föredra.

### Alternativ till gräs och gräsmattor

Det går med fördel att planera buskar, perenner eller träd för att förbättra luftkvaliteten. Om man vill ha något som täcker marken finns det många krypande buskar som skyddar jorden och kväver ogräset. Man kan också göra en hårdare yta med grus, tegel, betongplattor eller gätsten.

### Förslag på gräsblandning

Detta är ett förslag på en gräsblandning som är lämplig att använda som gräsmatta för allergiker. Dessa sorter har färre vippor än andra sorter inom samma art.

Art	Sort	Andel vippor i procent
Rödsvingel, utlöpare saknas	Baruba	10 %
Rödsvingel, utlöpare saknas	Center	10 %
Rödsvingel, utlöpare saknas	Enjoy	10 %
Rödsvingel, korta utlöpare	Barcrown	5 %
Hårdsvingel	Biljart	20 %
Fårsvingel	Quatro	10 %
Ängsgröe	Amason	10 %
Ängsgröe	Eva	10 %
Ängsgröe	Sydsport	10 %
Rödven	Boral	5 %

