

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

Pollensorter

Här kan du läsa allt du behöver veta om de vanligaste pollensorterna i Sverige, från al till vide. På pollenrapporten.se kan du även se en pollenkalender på hur de olika pollensorterna normalt fördelar sig över årets månader.



Al

Alen finns ofta längs stränder, diken och i fuktiga områden. I norra Sverige finns den också i skogen. Trädet går enkelt att känna igen på sina små, lustiga kottar. Alen börjar blomma tidigt, från slutet av februari i södra Sverige till april i norr. Normalt har den blommat färdigt i hela landet i slutet av maj. Mängden pollen kan variera kraftigt från år till år. Al tillhör samma familj som björk, så alpollen kan ge allergiska besvär om man redan är allergisk mot björk.

Alm

Alm är mest ett prydnadsträd som man planterar i parker för att det är vackert. I södra Sveriges lövskogar finns almen dock som en del av skogen. Trädet har en stor krona och ger därför ordentligt med skugga. Almen blommar i april och en bit in i maj och mängden pollen kan variera mycket från år till år. Vissa år är halterna höga, men oftast håller de sig på en normal nivå. Almpollen kan ibland, liksom alpollen, ge allergiska besvär hos människor som är allergiska mot björk.

Ambrosia

Malörtsambrosia är en hårig ört som kan bli nästan en meter hög. Den är ofta grenig och bladen nertill sitter ett på varje sida, medan de blad som sitter längre upp är strödda över växten. Ambrosian trivs i samma miljö som gråbo, till exempel på grusbackar, gödselhögar, lastplatser och andra miljöer där jorden innehåller mycket kväve. Den finns också som ogräs i rabatter och kring fågelfröautomater, eftersom ambrosians frukter kan finnas i importerat fågelfrö. Ambrosian blommar sent, från augusti till oktober. Växten är än så länge ganska ovanlig i Sverige och halterna är fortfarande låga. Men eftersom ambrosians pollen är det starkaste som finns, kan den ändå vara värd att hålla koll på.

Björk

Björken är kanske det träd som man enklast känner igen. Den har vit stam och hängande grenar. Björken blommar normalt med början i den södra delen av Sverige i mitten av april. I norr kommer blomningen senare och avslutas

under juli i fjällen. Man kan också känna av björkpollen redan i mars, och vindar nerifrån Centraleuropa kan föra med sig låga halter upp till Sverige. Björken blommar rikligt och halterna kan i perioder bli mycket höga. Björken är släkt med flera andra olika träd, så om du är allergisk mot björk kan du reagera mot många andra träd, som al, alm och hassel.

Bok

En boklund ger ett speciellt ljus i parker. Boken har små nötter, bokollon, som gör att man kan se att den är släkt med ek och kastanj. Boken finns mest som parkträd, men också vildväxande i de skånska skogarna. Trädet kan finnas så långt norrut som Uppland, men det är ovanligt. Boken blommar i maj. Vissa år kan halterna av pollen vara höga, framför allt i landets södra del. Normalt håller de sig dock på måttliga nivåer.

Ek

Eken kan ha flera olika skepnader. Den kan både vara ett stort träd och ibland mer påminna om en buske. Eken är känd för sina avlånga blad med fyra till sju flikar och för sina ekollon som kan bli flera centimeter långa. Ek blommar under andra halvan av maj och en bit in i juni. Vissa år kan höga halter av ekpollen förekomma, mest i områden där eken odlas. I skogen är halterna ofta låga.

Groblad och kämpar

Groblad är lågväxta örter som finns i gräsmattor, ängar och på havsstränder. De består av en bladrosett med uppstickande blom- och fröställningar. Groblad finns i hela landet och blommar första gången i maj, men fortsätter sedan ända fram till augusti. Pollenhalterna är ofta så låga att bara riktigt känsliga personer känner av dem.

Gråbo

Gråbo blir mellan en och en och en halv meter hög. Den har stora flikiga blad och många små blommor. Den växer ofta längs vägkanter, byggarbetsplatser, jordhögar, ladugårdsbackar och havsstränder. Gråbo finns i nästan hela Sverige, men är vanligast i söder. Gråbo

blommar i slutet av juli till mitten av augusti i hela landet. I södra Sverige kan halterna av pollen vara höga, men i norr är de oftast låga till måttliga.

Gräs

Gräs är främst ett- eller fleråriga örter som har små och jämbreda blad. Det finns många olika sorter och de finns över hela landet på tomter och åkrar. De vilda gräsen producerar mycket pollen och blommar vid olika tidpunkter på året. Det gör att gräspollen finns i luften ända från maj till oktober. Den mest intensiva perioden är från midsommar och tre veckor framåt. Då är det höga eller mycket höga halter av gräspollen i luften.

Hassel

Hassel är en trädliknande buske med många stammar, som kan blomma redan i januari. Den är mest känd för sina nötter, hasselnötterna. Hasselbusken finns naturligt i södra Sverige, men också i näringsrik barrskog norrut upp till Dalarna och Ångermanland. Blomning sker mest i februari och april. Höga halter av hasselpollen kan förekomma i områden där buskarna växer tätt. Hassel kan ge besvär hos en del björkpollenallergiker.

Syror och skräppor

Syror och skräppor är låg-, medel- och högväxta örter som finns i hela Sverige. Stjälkarna har strödda, enkla och hela blad. Växternas pollen är svagt allergiframkallande och bara människor som är väldigt känsliga brukar reagera. Halterna är oftast låga, men kan vara måttliga.

Sälg, pil och viden

Sälg och pil är träd medan vide räknas som en buske. Barken är gråaktig, slät eller skrovlig. Bladen är strödda och naggade eller fint sågade. Sälgen finns som skogsträd i stora delar av landet, medan pil är ett vanligt prydnadsträd. Pilen är mycket vanlig längs stränder, till exempel vid Mälaren. Viden trivs i fuktiga miljöer och är vanlig i fjällen. Sälg, pilar och viden finns i hela Sverige, men är vanligast i norra Sverige. De kan också odlas som energiskog. Den tidigaste blomningen och därmed pollen kommer i mars eller april, men senare i fjällvärlden där blomningen också kan pågå en bit in i juni.