

Planter i barnemiljøer

Å tilrettelegge grønne miljøer for alle, også for *miljøhemmede* (personer med astma, allergi og annen overfølsomhet) er viktig – spesielt i barnemiljøer. Et godt grønt miljø er helsebringende og viktig for vekst og utvikling. Siden det finnes planter som er giftige eller som kan gi allergi, er valg av planter, busker og trær av stor betydning. Anbefalingene som gis her skal gjøre det enklere å velge trygge og allergivennlige planter både ute og inne.

For å kunne forebygge allergi må individet utvikle et velfungerende immunsystem. Det betyr at individet må eksponeres for allergener. Men dersom individet allerede er blitt allergisk, er det viktig å redusere/unngå eksponering for allergener som kan gi symptomer og plager. I en barnehage befinner det seg som regel flere allergiske barn. Av den grunn er det aktuelt å foreta tilpasset sanering. Siden ca. 50 % av pollen fra trær faller ned i nærområdet, bør bjørk unngås i utelekeområdet til barna.

Helseplager

Mange barn får helseplager ved kontakt med enkelte planter. Det gjelder først og fremst personer med påvist allergi, men overfølsomhet for plantedufter kan også forekomme hos andre. Duftstoffer fra planter kan – i likhet med allergifremkallende stoffer (allergener) – gi plager både for hud og slimhinner. Eksem, astma og «høysnue» er de vanligste sykdommene. Noen planter inneholder stoffer som bare gir reaksjoner når plantesaft på huden utsettes for sollys. Slike planter må unngås. Mange planter er giftige, men likevel er alvorlig forgiftning meget sjelden. Det skyldes at giften som regel forekommer i lav konsentrasjon i planten eller at lukten og smaken er frastøtende slik at man unngår den. Man bør unngå giftige planter i barnemiljøer.

Godt og grønt oppvekstmiljø

Det er positivt med et variert og naturlig biologisk miljø og tilgang til mangfoldig natur. Pollenallergi er sjelden i første leveår. Et godt grønt oppvekstmiljø skal være en selvfølgelighet, også for barn med allergier. Et sterilt miljø uten planter er ingen god løsning med hensyn til barnas livskvalitet. Det bør skapes grøntområder der alle kan oppholde seg. Barn søker i større grad enn tidligere offentlige oppholdssteder når de ikke er hjemme og på skole. Det er derfor særlig viktig at disse stedene utformes slik at alle kan få være der uten at det skal føre til helseplager.

Uteareal

I utearealet bør man velge trær som er robuste. Selv om mange frukttrær er skjøre, anbefales det likevel å plante hardføre frukttrær for spenningens og lekens skyld. Skogsvegetasjon med helt eller bortimot fullvoksne trær er verdifulle ressurser. Rogn er et spennende og allergivennlig treslag med mange lekemuligheter. En «grønn vegg» med trær eller busker skjermer mot trafikkert veg og kan filtrere støv og forurensing. Av hensyn til de

som har utviklet pollenallergi frarådes planting av or, hassel, selje og spesielt bjørk i offentlige barnemiljøer (*Norsk Standard NS 11005:2011*).

Nyttevekster og ugress

Å lage en egen vekstplass der barna kan dyrke grønnsaker skaper nærhet til naturen. Barna kan blant annet dyrke salat, gulrøtter, purreløk, reddik, gressløk, nepe, poteter, kålrot, sukkererter og rabarbra. Ugress kan gi allergisymptomer og bør lukes bort. Dette gjelder blant annet kurvplanter som løvetann, prestekrage og burot. I barnemiljøer og deres nærområder vil bortluking av burot i slutten av juni, altså før blomstring, forbedre luftkvaliteten vesentlig i allergisammenheng. En naturlig kontakt med jord synes å være bra for barn.

Alternativ til gress

Gressplener i barnehage og skole er ikke bra for barn med påvist pollenallergi. Der det er gress, er det viktig å klippe gresset utenom skole/barnehagetiden. En gressklipper med oppsamler er å foretrekke. Det nyklipte gresset bør ikke bli liggende på plenen. Gressklipping bør ikke skje umiddelbart etter regnvær (høyere allergenkonsentrasjon). Det er ikke bare gresspollen som gir allergireaksjoner, men også plantesaften fra bladene.

Inneblomster

Generelt er det greit å så frø inne. Plant dem ut så snart det er mulig, og ikke la de vokse så de går i blomst innendørs. Det anbefales at man unngår sterktluktede blomster som agurk, tomat og tagetes, fordi de kan fremkalle reaksjoner.

Noen gode råd

- Velg planter som ikke avgir duft
- Unngå soppvekst i blomsterjorden
- Unngå selvvanningspotter
- Unngå piggete kaktus
- Unngå giftige planter

Eksempler på allergivennlige inneblomster

- Fuchsia (*Fuchsia* spp.)
- Husfred (*Soleirolia soleirolii*)
- Jule-/påsekeaktus (*Schlumbergera* spp.)
- Orkide, Phalaenopsis (*Phalaenopsis* spp.)
- Vifteblomst (*Tillandsia* spp.)
- Viftepalme (*Chamaerops* spp.)
- Vin (*Vitis vinifera*)

- Calathea (*Calathea*)
- Lykkekløver (*Oxalis* spp.)
- Pachira (*Pachira aquatica*)

Eksempler på allergivennlige blomster som kan plukkes og taes med inn

- Fioler og stemor (*Viola* spp.)
- Marikåpe (*Alchemilla* spp.)
- Kløver (*Trifolium* spp.)
- Løk (*Allium* spp.)
- Blåklokker (*Campanula* spp.)
- Fuglevikke (*Vicia* spp.)
- Tiriltunge (*Lotus corniculatus*)
- Jonsokblom (*Melandrium rubrum*)
- Blåbær (*Vaccinium myrtillus*)
- Geitrams (*Chamerion angustifolium*)
- Forglemmegei (*Myosotis* spp.)
- Tyttebærlyng (*V. vitis-idaea*)

Eksempler på allergivennlige uteplanter

- Torskemunn (*Linaria* spp.)
- Løytnantshjerte (*Dicentra spectabilis*)
- Veronica (*Veronica* spp.)
- Lobelia (*Lobelia* spp.)
- Kattehale (*Lythrum* spp.)
- Flittig Lise (*Impatiens walleriana*)
- Fjellflokk (*Polemonium caeruleum*)
- Blomkarse (*Tropaeolum* spp.)
- Malver – stokkroser (*Malva* spp.)
- Stemor (*Viola tricolor*)

Eksempler på allergivennlige trær og busker

- Rogn og asalarter (*Sorbus* spp.)
- Lønn (*Acer* spp.)
- Kornell (*Cornus alba*)
- Svartsurbær (*Aronia melanocarpa*)
- Lerk (*Larix* spp.)
- Roser uten duft og torner (*Rosa* spp.)
- Mispel (Søtmispel, Blankmispel) (*Cotoneaster* spp.)
- Gran (*Picea abies*)
- Furu (*Pinus sylvestris*)
- Mure (*Potentilla* spp.)
- Fruktrær

- Toppspirea (*Spirea salicifolia*)

Eksempler på allergivennlige nyttevekster

- Rips (*Ribes rubrum*)
- Solbær (*Ribes nigrum*)
- Sukkererter (*Pisum sativum*)
- Rabarbra (*Rheum rhabarbarum*)
- Tomat (*Lycopersicon esculentum*) – bør ikke dyrkes inne
- Mainepe (*Brassica rapa*)
- Gulrøtter (*Deucus carota*)
- Karse (*Lepidium sativum*)
- Salat (*Lactuca sativa*)
- Reddiker (*Raphanus sativus*)

Eksempler på nei-planter som IKKE anbefales

- Bjørk (*Betula* spp.)
- Burot (*Artemisia vulgaris*)
- Bjørkefiken (*Ficus benjamina*)
- Hvitveis (*Anemone nemorosa*)
- Julestjerne (*Euphorbia pulcherrima*)
- Påskelilje (*Narcissus pseudonarcissus*)
- Pinselilje (*Narcissus poeticus*)
- Tulipan (*Tulipa* spp.)
- Svibel/hyasint (*Hyacinthus officinalis*)
- Kurvplantefamilien (f eks prestekrager, gerbera, krystantemum)
- Liljekonvall (*Convallaria majalis*)
- Gullregn (*Laburnum agryoides*)
- Barlind (*Taxus baccata*)
- Snøbær (*Symphoricarpos albus*)