Giftige sopper i Norge

I skogen vokser både matsopper og giftige sopper. Noen av de giftigste soppene i Norge kan likne på matsopper i andre land.

Kontakt Giftinformasjonen ved mistanke om forgiftning.

Spiss giftslørsopp (Cortinarius rubellus) (til venstre) er giftig, og kan vokse ved siden av spiselig sopp som traktkantarell (Craterellus tubaeformis) (4 sopper til høyre).

Huskeliste for å gjøre soppturen trygg

- Delta på soppkurs.
- Plukk og rens alltid soppen én og én.
- Lær deg norske sopper og giftige sopper i Norge. Soppartene varierer mellom ulike land og verdensdeler. Matsopper i andre land kan ligne på sopp som er giftige i Norge.
- Bruk ny og oppdatert informasjon om sopp.
- Spis bare sopp av god kvalitet. Kast markspist eller råtten sopp.
- Matsoppen bør være utvokst eller ha nok kjennetegn til at du kan identifisere den.
- Hold ulike sopparter adskilt i kurven, f. eks i forskjellige beger.
- Vær helt sikker på hvilken sopp du plukker, spiser eller serverer til andre.
- Sjekk soppen hos soppeksperter (soppsakkyndig), enten på soppkontroll i nærheten av deg, eller appen *Digital soppkontroll* (Norges sopp- og nyttevekstforbund) på mobil.
- Bruk aldri kunstig intelligens til å bestemme sopp du skal bruke til mat.

De giftigste soppene i Norge

Soppene i denne brosjyren kan gi langvarig skade på organer som lever og nyrer.

Det finnes også andre sopper i Norge som er giftige og sopper som ikke er anbefalt som mat. Disse soppene blir ikke omtalt her.

Se www.soppognyttevekster.no for mer informasjon om spiselig sopp.

Folkehelseinstituttet, 2026

Hvit fluesopp
Amanita virosa

Hele soppen er hvit (hatten, stilken, skivene og soppkjøttet). På stilken sitter det en ring, men denne kan falle av. Nederste del av stilken sitter i en slire (pose). Soppen er vanlig i skogen.

Grønn fluesopp
Amanita phalloides

Fargen på hatten kan variere fra grønn til brun og gul. Skivene og stilken er hvite. På stilken er det en ring, men denne kan falle av. Nederste del av stilken sitter i en slire (pose). Soppen er sjelden i Norge.

Flatklokkehatt
Galerina marginata

Hatten og skivene er gulbrune. Stilken varierer fra grå til brun. Det er en liten sopp som vanligvis vokser flere sammen på bark og stubber. Soppen er vanlig.

Lepiota boudieri

Små parasollsopper
Lepiota-slekten

Sopper i Lepiota-slekten er små og vanskelige å se forskjell på. Det er ukjent hvilke som kan være giftige i denne slekten.

Skivene er i hvite fargetoner. Hatten har skjellet topp med ulike farger.

Stilken kan være med eller uten ring. Stilken kan være hvit eller andre farger.

Soppkjøttet er hvitt.

Forgiftning med hvit- eller grønn fluesopp, flatklokkehatt eller Lepiota-sopp

Selv en svært liten mengde av disse soppene kan gi alvorlig forgiftning.

Symptomer kommer 6–24 timer etter inntak med kraftig, vanntynn diaré, magesmerter og oppkast. Risikoen er stor for livstruende leverskade i løpet av 2–3 dager.

Ved mistanke om inntak kontakt Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.

Folkehelseinstituttet, 2026

Spiss giftslørsopp
Cortinarius rubellus

Hele soppen er rødbrun (hatt, skiver, stilk og soppkjøtt). Soppen er vanlig i skogen.

Butt giftslørsopp
Cortinarius orellanus

Likner spiss giftslørsopp, men har butt hatt. Dette er en sjelden sopp. Soppen vokser i løvskog.

Forgiftning med giftslørsopp

Selv en svært liten mengde av giftslørsoppene kan gi alvorlig nyreskade. Først etter minst 36 timer kan det komme symptomer på forgiftning. Symptomer kan være kvalme, oppkast, magesmerter, tørste, muskelsmerter, svimmelhet, utmattelse og uvelhet. Noen har lite symptomer før de får nyreskade. Det er høy risiko for å utvikle alvorlig nyreskade innen 3-14 dager.

Ved mistanke om inntak, kontakt Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.

Giftinformasjonen
Ring 22 59 13 00
(døgnåpent)

Norges sopp- og nyttevekstforbund (www.soppognyttevekster.no) arrangerer soppkurs og turer. Sjekk appen deres *Digital soppkontroll* – en tjeneste hvor soppsakkyndige går gjennom soppen.

Brosjyren er utarbeidet av
Giftinformasjonen ved
Folkehelseinstituttet (2026).
Mer informasjon om sopp og forgiftninger er tilgjengelig på www.giftinfo.no.
Foto: Per Marstad.