Giftige svampe i Norge

I skoven vokser både spisesvampe og giftige svampe. Nogle af de giftigste svampe i Norge kan ligne spisesvampe i andre lande. Kontakt Giftinformasjonen ved mistanke om forgiftning.

Puklet gift-slørhat (Cortinarius rubellus) (til venstre) er giftig og kan vokse ved siden af spiselige svampe som tragt-kantarel (Craterellus tubaeformis) (de 4 svampe til højre)

Huskeliste til en sikker svampetur

- Deltag i et svampekursus.
- Pluk og rens altid svampene én ad gangen.
- Lær de norske svampe og de giftige svampe i Norge at kende. Svampearter varierer mellem forskellige lande og verdensdele. Spisesvampe i andre lande kan ligne svampe, som er giftige i Norge.
- Brug ny og opdateret information om svampe.
- Spis kun svampe af god kvalitet. Kassér svampe, der er ormædte eller rådne.
- Spisesvampen bør være fuldt udviklet eller have tilstrækkelige kendetegn til, at du kan identificere den.
- Hold forskellige svampearter adskilt i kurven, for eksempel i separate beholdere.
- Vær helt sikker på, hvilken svamp du plukker, spiser eller serverer for andre.
- Få svampene kontrolleret af en svampeekspert, enten ved en svampekontrol i nærheden af dig eller via appen Digital Svampekontrol (Norges sopp- og nyttevekstforbund) på mobilen.
- Brug aldrig kunstig intelligens til at bestemme svampe, som du vil anvende til mad.

De giftigste svampe i Norge

Svampene i denne brochure kan forårsage langvarige skader på organer som lever og nyrer. Der findes også andre svampe i Norge, som er giftige, samt svampe, der ikke anbefales som føde. Disse svampe omtales ikke her.

Se www.soppognyttevekster.no for mere information om spiselige svampe.

Folkehelseinstituttet, 2026

FHI

Hvid fluesvamp (hvit fluesopp)
Amanita virosa

Hele svampen er hvid (hatten, stokken, lamellerne og svampekødet). På stokken sidder der en ring, men den kan falde af. Den nederste del af stokken sidder i en slire (pose). Svampen er almindelig i skove.

Grøn fluesvamp (grønn fluesopp)
Amanita phalloides

Farven på hatten kan variere fra grøn til brun og gul. Lamellerne og stokken er hvide. På stokken sidder der en ring, men den kan falde af. Den nederste del af stokken sidder i en slire (pose). Svampen er sjælden i Norge.

Randbæltet hjelmhat (flatklokkehatt)
Galerina marginata

Hatten og lamellerne er gulbrune. Stokken varierer fra grå til brun. Det er en lille svamp, som normalt vokser i grupper på bark og træstubbe. Svampen er almindelig.

Lepiota boudieri

Små parasolhatte (små parasollsopper)
Lepiota-slægten

Svampe i Lepiota-slægten er små og vanskelige at skelne fra hinanden. Det er ukendt, hvilke arter i denne slægt der kan være giftige. Lamellerne har hvide nuancer. Hatten har en skællet overflade med forskellige farver.

Stokken kan være med eller uden ring. Stokken kan være hvid eller have andre farver.

Svampekødet er hvidt.

Forgiftning med hvid eller grøn fluesvamp, randbæltet hjelmhat eller Lepiota-slægten

Selv en meget lille mængde af disse svampe kan forårsage alvorlig forgiftning. Symptomerne opstår 6-24 timer efter indtagelse og omfatter kraftig, vandtynd diarré, mavesmerter og opkastning. Der er stor risiko for livstruende leverskade inden for 2-3 dage.

Ved mistanke om indtagelse kontaktes Giftinformasjonen for rådgivning om den videre opfølgning.

Folkehelseinstituttet, 2026

Puklet gift-slørhat (spiss giftslørsopp)
Cortinarius rubellus

Hele svampen er rødbrun (hat, lameller, stok og svampekød). Svampen er almindelig i skove

Hvælvet gift-slørhat (butt giftslørsopp)
Cortinarius orellanus

Ligner puklet gift-slørhat, men har en mere hvælvet hat. Dette er en sjælden svamp. Svampen vokser i løvskov.

Forgiftning med gift-slørhatte

Selv en meget lille mængde af gift-slørhattene kan forårsage alvorlig nyreskade. De første symptomer på forgiftning viser sig ofte først efter mindst 36 timer. Symptomerne kan omfatte kvalme, opkastning, mavesmerter, tørst, muskelsmerter, svimmelhed, udmattelse og utilpashed. Nogle personer har kun få symptomer, før der opstår nyreskade. Der er høj risiko for at udvikle alvorlig nyreskade inden for 3-14 dage.

Ved mistanke om indtagelse kontaktes Giftinformasjonen for rådgivning om den videre opfølgning.

Giftinformasjonen
Ring 22 59 13 00
(døgnåben)

Norges sopp- og nyttevekstforbund (www.soppognyttevekster.no) arrangerer svampekurser og svampeture. Se deres app *Digital soppkontroll* – en tjeneste, hvor svampekonsulenter gennemgår svampene.

Brochuren er udarbejdet af Giftinformasjonen ved Folkehelseinstituttet (2026).
Yderligere information om svampe og forgiftninger findes på www.giftinfo.no.
Foto: Per Marstad.