



# Giftige soppar i Noreg

I skogen veks både matsoppar og giftige soppar. Nokre av dei giftigaste soppene i Noreg kan likne på matsoppar i andre land.

Kontakt Giftinformasjonen ved mistanke om forgifting.



*Spiss giftslørsopp (Cortinarius rubellus) (til venstre) er giftig, og kan vekse ved sidan av eteleg sopp som trakkantarell (Craterellus tubaeformis) (4 soppar til høgre).*

## Hugseliste for å gjere soppturen trygg

- Delta på soppkurs.
- Plukk og reins alltid soppen éin og éin.
- Lær deg norske soppar og giftige soppar i Noreg. Soppartane varierer mellom ulike land og verdsdelar. Matsoppar i andre land kan likne på soppar som er giftige i Noreg.
- Bruk ny og oppdatert informasjon om sopp.
- Et berre sopp av god kvalitet. Kast marketen eller roten sopp.
- Matsoppen bør vere utvaksen eller ha nok kjenneteikn til at du kan identifisere han.
- Hald ulike soppartar frå kvarandre i korga, til dømes i forskjellige beger.
- Ver heilt sikker på kva sopp du plukkar, et eller serverer til andre.
- Sjekk soppen hos soppekspert (soppsakkunnig), anten på soppkontroll i nærleiken av deg, eller Digital soppkontroll på mobil.
- Bruk aldri kunstig intelligens til å bestemme sopp du skal bruke til mat.



## Dei giftigaste soppene i Noreg

Soppene i denne brosjyren kan gje langvarig skade på organ som lever og nyrer.

Det finst òg andre soppar i Noreg som er giftige og soppar som ikkje er tilrådde som mat. Desse soppene blir ikkje omtala her.

Sjå [www.soppognyttevekster.no](http://www.soppognyttevekster.no) for meir informasjon om etande sopp.



### Kvit flugesopp

*Amanita virosa*

Heile soppen er kvit (hatten, stilken, skivene og soppkjøtet). På stilken sit det ein ring, men denne kan falle av. Nedste del av stilken sit i ei slire (pose). Soppen er vanleg i skogen.



### Grøn flugesopp

*Amanita phalloides*

Fargen på hatten kan variere frå grøn til brun og gul. Skivene og stilken er kvit. På stilken er det ein ring, men denne kan falle av. Nedste del av stilken sit i ei slire (pose). Soppen er sjeldan.



### Flatklokkehatt

*Galerina marginata*

Hatten og skivene er gulbrune. Stilken varierer frå grå til brun. Det er ein liten sopp som vanlegvis veks fleire saman på bark eller stubbar. Soppen er vanleg i skogen.



### Små parasollsopp

*Lepiota-slekta*

Soppar i Lepiota-slekta er små og vanskelege å skilje frå kvarandre. Det er ukjent kva for soppar i denne slekta som kan vere giftige.

Skivene har kvite fargetonar. Hatten ser ut til å vere dekt av skjel, kan ha ulike fargar.

Stilken kan vere med eller utan ring. Stilken kan vere kvit eller andre fargar. Soppkjøtet er kvitt.

## Forgifting med kvit- eller grøn flugesopp, flatklokkehatt eller Lepiota-sopp

Sjølv ein svært liten mengde av desse soppene kan gje alvorleg forgifting. Symptoma kjem 6-24 timar etter inntak med kraftig, vassstynn diaré, magesmerter og oppkast. Risikoen er stor for livstruande leverskade i løpet av 2-3 dagar.

Ved mistanke om inntak kontakt Giftinformasjonen for vidare oppfølging.



### Spiss giftslørsopp

*Cortinarius rubellus*

Heile soppen er raudbrun (hatt, skiver, stilk og soppkjøt). Soppen er vanleg i skogen.



### Butt giftslørsopp

*Cortinarius orellanus*

Liknar spiss giftslørsopp, men har butt hatt. Dette er ein sjeldan sopp som veks i lauvskog.

## Forgifting med giftslørsopp

Sjølv ein svært liten mengde av spiss eller butt giftslørsopp inneheld nok gift til å gje alvorleg nyreskade. Først etter minst 36 timar kan det kome symptom på forgifting. Symptom kan vere kvalme, oppkast, magesmerter, tørste, muskelsmerter, svimmelheit, utmatting og å føle seg uvel. Nokre har få symptom før dei får nyreskade. Det er høg risiko for å utvikle alvorleg nyresvikt innan 3–14 dagar.

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



**Giftinformasjonen**

Ring 22 59 13 00

(døgnoopen)



Noregs sopp- og nyttevekstforbund ([www.soppognyttevekster.no](http://www.soppognyttevekster.no)) arrangerer soppkurs og turar. Sjekk appen deira [Digital soppkontroll](#) – ei teneste der soppakkyndige går gjennom soppen.

Brosjyra er utarbeidd av Giftinformasjonen ved Folkehelseinstituttet (2026).

Meir informasjon om sopp og forgiftingar er tilgjengeleg på [www.giftinfo.no](http://www.giftinfo.no).

Foto: Per Marstad.