เห็ดพิษในประเทศนอร์เวย

ในป่ามีทั้งเห็ดที่รับประทานได้และเห็ดพิษ เห็ดพิษที่อันตรายที่สุดบางชนิดในนอร์เวย์ อาจมีลักษณะคล้ายเห็ดกินได้ในประเทศอื่น

หากสงสัยว่ามีการรับประทานเห็ดพิษ ให้ติดต่อ Giftinformasjonen (ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยาแห่งนอร์เวย์) ทันที

Deadly webcap (Cortinarius rubellus) (ภาษานอร์เวย์: Spiss giftslørsopp) (ทางซ้าย) เป็นเห็ดพิษ และอาจขึ้นใกล้กับเห็ดกินได้ เช่น

Yellowfoot (Craterellus tubaeformis) (ภาษานอร์เวย์: Traktkantarell) (เห็ด ๔ ดอกทางขวา) ภาพ: Giftinformasjonen

รายการสิ่งที่ควรรู้เพื่อให้การเก็บเห็ดเป็นไปอย่างปลอดภัย

- เข้าร่วมคอร์สอบรมเกี่ยวกับเห็ด
- เก็บและทำความสะอาดเห็ดทีละดอกเสมอ
- เรียนรู้ชนิดของเห็ดในนอร์เวย์ ทั้งเห็ดกินได้และเห็ดพิษ เห็ดในแต่ละประเทศหรือแต่ละภูมิภาคของโลกอาจแตกต่างกัน เห็ดกินได้ในบางประเทศอาจมีลักษณะคล้ายเห็ดพิษในนอร์เวย์
- ใช้ข้อมูลเกี่ยวกับเห็ดที่เป็นปัจจุบันและเชื่อถือได้
- เลือกเฉพาะเห็ดที่มีคุณภาพดี ไม่ควรรับประทานเห็ดที่มีหนอนเจาะหรือเห็ดที่เน่าเสีย
- เห็ดที่ต้องการเก็บมารับประทานควรโตเต็มที่ หรือมีลักษณะเด่นเพียงพอให้ระบุชนิดได้
- แยกเห็ดแต่ละชนิดออกจากกันในตะกร้า เช่น ใส่ในภาชนะเล็ก ๆ แยกแต่ละชนิด
- ต้องมั่นใจอย่างยิ่งว่าเห็ดที่เก็บ เห็ดที่รับประทาน หรือเห็ดที่ให้ผู้อื่นรับประทานเป็นเห็ดชนิดใด
- นำเห็ดไปตรวจที่ผู้เชี่ยวชาญด้านเห็ด ที่จุดตรวจเห็ดใกล้บ้านของคุณ หรือใช้บริการ Digital soppkontroll บนโทรศัพท์มือถือ
- ห้ามใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) เพื่อระบุชนิดเห็ดที่ต้องการนำมารับประทานโดยเด็ดขาด

เห็ดพิษที่อันตรายที่สุดในประเทศนอร์เวย์

เห็ดที่ระบุในเอกสารฉบับนี้อาจทำให้เกิดความเสียหายระยะยาวต่ออวัยวะภายใน เช่น ตับ และ ไต

ยังมีเห็ดชนิดอื่นในประเทศนอร์เวย์ที่เป็นเห็ดพิษ หรือเป็นเห็ดที่ ไม่แนะนำให้รับประทาน ซึ่งไม่ได้กล่าวถึงในเอกสารฉบับนี้

ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเห็ดที่รับประทานได้ที่ www.soppognyttevekster.no

Folkehelseinstituttet, 2026

FHI

Destroying angel (ภาษานอร์เวย์: Hvit fluesopp)
Amanita virosa

เห็ดทั้งดอกเป็นสีขาวทั้งหมด (รวมถึงหมวกเห็ด ก้านเห็ด ครีบเห็ด และเนื้อเห็ด) บนก้านมีวงแหวน ซึ่งอาจหลุดหายได้

ส่วนโคนก้านอยู่ภายในถุงหุ้ม เป็นเห็ดที่พบได้บ่อยในป่าในประเทศนอร์เวย์

Death cap (ภาษานอร์เวย์: Grønn fluesopp)
Amanita phalloides

สีของหมวกเห็ดอาจแตกต่างได้ตั้งแต่สีเขียวไปจนถึงสีน้ำตาลและสีเหลือง ครีบเห็ดและก้านเห็ดเป็นสีขาว บนก้านมีวงแหวน ซึ่งอาจหลุดหายได้ ส่วนโคนก้านอยู่ภายในถุงหุ้ม เป็นเห็ดที่พบไม่บ่อยในประเทศนอร์เวย์

Funeral bell (ภาษานอร์เวย์: Flatklokkehatt)
Galerina marginata

หมวกและครีบเห็ดเป็นสีเหลืองปนสีน้ำตาล ก้านเห็ดมีสีตั้งแต่เทาไปจนถึงน้ำตาล เป็นเห็ดขนาดเล็ก มักขึ้นเป็นกลุ่มหลายดอกบนเปลือกไม้หรือขอนไม้ผุ พบได้ทั่วไปในประเทศนอร์เวย์

Small parasol mushrooms (ภาษานอร์เวย์: Små parasollsopper)
Lepiota species

เห็ดในสกุล Lepiota มักมีขนาดเล็กและแยกความแตกต่างระหว่างชนิดได้ยาก ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเห็ดชนิดใดในสกุลนี้เป็นพิษบ้าง

ครีบเห็ดมีโทนสีขาว หมวกเห็ดมีผิวเป็นเกล็ด และอาจมีสีแตกต่างกันได้

ก้านเห็ดอาจมีวงแหวนหรือไม่มีก็ได้

ก้านเห็ดอาจเป็นสีขาวหรือเป็นสีอื่น ๆ

เนื้อเห็ดเป็นสีขาว

อาการพิษจาก Destroying angel, Death cap, Funeral bell หรือเห็ดในสกุล Lepiota

เห็ดกลุ่มนี้แม้รับประทานเพียงปริมาณเล็กน้อยมาก ก็สามารถทำให้เกิดพิษรุนแรงได้ อาการมักเกิดขึ้นหลังจากรับประทาน ภายใน ๖–๒๔ ชั่วโมง ได้แก่ ท้องร่วงน้ำมาก ปวดท้องรุนแรง และอาเจียน มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเสียหายต่อตับซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตภายใน ๒-๓ วัน หากสงสัยว่ามีการรับประทานเห็ดเหล่านี้ ให้ติดต่อ Giftinformasjonen (ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยาแห่งนอร์เวย์) ทันที เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลและติดตามอาการต่อไป

FHI

Deadly webcap (ภาษานอร์เวย์: Spiss giftslørsopp)
Cortinarius rubellus

เห็ดทั้งดอกเป็นสีน้ำตาลแกมแดง (รวมถึงหมวกเห็ด ครีบเห็ด ก้านเห็ด และเนื้อเห็ด) พบได้ทั่วไปในป่าของประเทศนอร์เวย์

Fool's webcap (ภาษานอร์เวย์: Butt giftslørsopp)
Cortinarius orellanus

มีลักษณะคล้าย Deadly webcap (Cortinarius rubellus) แต่มีหมวกที่ไม่แหลม

เป็นเห็ดที่พบไม่บ่อย และขึ้นตามป่าไม้ผลัดใบ

อาการพิษจากเห็ดในกลุ่ม Webcap (ภาษานอร์เวย์: giftslørsopp)

เห็ดกลุ่มนี้แม้รับประทานเพียงปริมาณเล็กน้อยมาก ก็สามารถทำให้เกิดความเสียหายต่อไตอย่างรุนแรงได้ อาการพิษมักเริ่มปรากฏหลังจากอย่างน้อย ๓๖ ชั่วโมง อาการอาจรวมถึง: คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง กระหายน้ำมาก ปวดกล้ามเนื้อ เวียนศีรษะ อ่อนล้า และรู้สึกไม่สบายโดยรวม บางรายอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยก่อนที่ไตจะเริ่มถูกทำลาย มีความเสี่ยงสูงในการเกิดความเสียหายต่อไตอย่างรุนแรง ภายใน ๓–๑๔ วัน

หากสงสัยว่ามีการรับประทานเห็ดเหล่านี้ ให้ติดต่อ Giftinformasjonen (ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยาแห่งนอร์เวย์) ทันที เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลและติดตามอาการต่อไป

Giftinformasjonen
(ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยาแห่งนอร์เวย์)
โทร ๒๒ ๕๙ ๑๓ ๐๐
(เปิดให้บริการตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

Norges sopp- og nyttevekstforbund (สมาคมเห็ดและพืชกินได้แห่งนอร์เวย์ – www.soppognyttevekster.no) เป็นผู้จัดคอร์สอบรมเกี่ยวกับเห็ดและกิจกรรมเดินป่าเก็บเห็ดต่าง ๆ ตรวจสอบแอป Digital soppkontroll ของพวกเขา — บริการที่ผู้เชี่ยวชาญด้านเห็ดทำการประเมินตัวอย่างเห็ดที่เก็บรวบรวมมา

เอกสารฉบับนี้จัดทำโดย Giftinformasjonen (ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยาแห่งนอร์เวย์) ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเห็ดและอาการพิษจากเห็ดมีอยู่ที่ www.giftinfo.no. ปรับปรุงล่าสุด: ๒๐๒๖
ภาพถ่าย: Per Marstad