# Các loại nấm cực độc ở Na Uy

Trong rừng Na Uy mọc xen lẫn cả nấm ăn được và nấm độc. Một số loại nấm cực độc nhất ở Na Uy trông giống nấm ăn được ở các nước khác.

Khi nghi ngờ bị ngộ độc nấm, hãy liên hệ ngay Trung tâm Thông tin Ngộ độc (Giftinformasjonen).

*Nấm mũ nhọn độc, Spiss giftslørsopp (Cortinarius rubellus) (bên trái) là loại nấm cực độc, có thể mọc ngay cạnh nấm ăn được như nấm kèn vàng, traktkantarell (Craterellus tubaeformis) (4 cây nấm bên phải).*

## Danh mục cần nhớ để đi hái nấm an toàn

- Tham gia các khóa học về nấm.
- Luôn hái và làm sạch nấm từng cây một.
- Học thuộc các loại nấm Na Uy và các loại nấm độc ở Na Uy. Các loài nấm khác nhau giữa các quốc gia và châu lục. Nấm ăn được ở nước khác có thể giống nấm độc ở Na Uy.
- Hãy sử dụng thông tin mới và đã được cập nhật về nấm.
- Chỉ ăn nấm còn tốt, tươi. Vứt bỏ nấm bị sâu mọt hoặc thối rữa.
- Nấm ăn được phải đã trưởng thành hoặc có đủ đặc điểm nhận dạng rõ ràng.
- Để riêng từng loại nấm trong giỏ, ví dụ dùng các ly cốc khác nhau.
- Phải hoàn toàn chắc chắn về loại nấm mình hái, ăn hoặc cho người khác ăn.
- Mang nấm đến kiểm tra bởi chuyên gia nấm (soppsakkyndig), tại các trạm kiểm tra nấm gần nơi bạn ở hoặc qua “Kiểm tra nấm kỹ thuật số” trên điện thoại.
- Tuyệt đối không sử dụng trí tuệ nhân tạo để xác định nấm dùng làm thức ăn.

## Những loại nấm cực độc ở Na Uy

Các loại nấm trong tài liệu này có thể gây tổn thương lâu dài cho các cơ quan như gan và thận. Còn nhiều loại nấm độc khác ở Na Uy và những loại không nên ăn, nhưng không được đề cập ở đây.

Tham khảo www.soppognyttevekster.no để biết thêm thông tin về nấm ăn được.

*Folkehelseinstituttet, 2026*

### Nấm ruồi mũ trắng (Hvit fluesopp)
*Amanita virosa*

Toàn bộ cây nấm có màu trắng (mũ, cuống, tán, thịt nấm). Trên cuống có vòng (có thể rơi ra). Phần dưới cùng của cuống nằm trong bao gốc (túi). Loại này phổ biến trong rừng.

### Nấm ruồi mũ xanh (Grønn fluesopp)
*Amanita phalloides*

Màu mũ thay đổi từ xanh lá đến nâu và vàng. Tán và cuống trắng. Trên cuống có vòng (có thể rơi ra). Phần dưới cùng của cuống nằm trong bao gốc (túi). Loại này hiếm ở Na Uy.

### Nấm chuông dẹt (Flatklokkehatt)
*Galerina marginata*

Mũ và tán màu vàng nâu. Cuống từ xám đến nâu. Là loại nấm nhỏ, thường mọc thành cụm trên vỏ cây và gốc cây mục. Loại này phổ biến.

Lepiota boudieri

### Các loại nấm dù nhỏ (Små parasollsopper)
*Lepiota-slekten*

Các loài thuộc chi Lepiota đều nhỏ và rất khó phân biệt với nhau. Hiện chưa rõ chính xác loài nào trong chi này cực độc. Tán màu trắng hoặc trắng nhạt.

Mũ có vảy ở đỉnh, màu sắc đa dạng.

Cuống có hoặc không có vòng, màu trắng hoặc các màu khác. Thịt nấm màu trắng

## Ngộ độc do nấm mũ trắng, nấm mũ xanh, nấm chuông dẹt hoặc nấm dù nhỏ

Chỉ cần một lượng rất nhỏ cũng có thể gây ngộ độc nghiêm trọng. Triệu chứng xuất hiện sau 6–24 giờ: tiêu chảy nước nặng, đau bụng, nôn mửa. Nguy cơ tổn thương gan đe dọa tính mạng rất cao trong vòng 2–3 ngày.

Khi nghi ngờ đã ăn phải, liên hệ ngay Trung tâm Thông tin Ngộ độc (Giftinformasjonen) để được hướng dẫn và theo dõi.

*Folkehelseinstituttet, 2026*

**Nấm độc mũ nhọn (Spiss giftslørsopp)**
*Cortinarius rubellus*

Toàn bộ cây nấm màu nâu đỏ (mũ, tán, cuống và thịt nấm). Loại này phổ biến trong rừng.

**Nấm độc mũ tù (Butt giftslørsopp)**
*Cortinarius orellanus*

Giống nấm mũ nhọn độc nhưng mũ tù (mũ tròn). Đây là loại hiếm, mọc trong rừng cây lá rụng

## Ngộ độc do nấm độc mũ mạng che, giftslørsopp

(giftslørsopp) Chỉ cần một lượng rất nhỏ cũng có thể gây tổn thương thận nghiêm trọng. Triệu chứng có thể xuất hiện muộn nhất sau 36 giờ, bao gồm: buồn nôn, nôn, đau bụng, khát nước, đau cơ, chóng mặt, mệt mỏi, khó chịu. Một số người ít triệu chứng trước khi bị suy thận. Nguy cơ suy thận nghiêm trọng rất cao trong vòng 3–14 ngày.

Khi nghi ngờ đã ăn phải, liên hệ ngay Trung tâm Thông tin Ngộ độc (Giftinformasjonen) để được hướng dẫn và theo dõi.

**Trung tâm Thông tin Ngộ độc (Giftinformasjonen)**
Sđt.: 22 59 13 00
(24/7)

Hiệp hội Nấm và Thực vật hữu ích Na Uy (www.soppognyttevekster.no) tổ chức các khóa học và chuyến đi hái nấm. Hãy xem ứng dụng Digital soppkontroll của họ (Kiểm tra nấm kỹ thuật số) – một dịch vụ trong đó các chuyên gia về nấm đánh giá các mẫu nấm đã được thu thập.

Sổ tay này do Trung tâm Thông tin Ngộ độc (Giftinformasjonen) biên soạn. Cập nhật lần cuối: tháng 4 năm 2026. Thông tin chi tiết cụ thể về nấm và ngộ độc nấm có tại website của www.giftinfo.no

Ảnh: Per Marstad