

Giftige sopper

Giftinformasjonen: 22 59 13 00 (døgnåpen)



Litt om sopp

Det finns flere tusen sopparter i norsk natur. Mange er det ufarlig å smake på, men det finnes sopp som er så giftig at selv en liten smakebit kan føre til alvorlig forgiftning. Symptomene som kan oppstå etter å ha spist giftig sopp varierer fra soppart til soppart. Forveksling av giftsopp med matsopp er hovedårsaken til alvorlige soppforgiftninger.

Skivesopp

Skivesoppene har skiver på undersiden av hatten. På unge sopper kan disse være skjult. Utseende på skivene varierer mellom soppartene.

Dette er gruppen med de giftigste soppene.



Skiver

Rørsopp

Rørsoppene er svampaktige på undersiden av hatten.

Det er ingen svært giftige sopper blant rørsoppene i Norge. Enkelte arter kan gi oppkast og diaré hvis de spises uten kraftig varmebehandling.



Rør

Soppsankingsråd

- Prøvesmak aldri på ukjent sopp – selv giftig sopp kan smake mildt!
- Vær 100 % sikker på soppen du plukker og se nøye på hver sopp.
- Gå på soppkurs.
- Ha god kunnskap om de viktigste giftsoppene og de vanligste forvekslingsartene.
- Bruk oppdatert sopplitteratur og kvalitetssikrede nettsteder.
- Kast all markspist eller rått sopp.

Gode råd hvis uhellet er ute:

- Ta vare på soppen.
- Legg merke til voksestedet (gress, stubbe, type skog) og om det vokser flere like sopper der.
- Generelt fraråder vi å fremkalle brekninger hjemme.
- Ha medisinsk kull tilgjengelig hjemme.
- Ring Giftinformasjonen på telefon 22 59 13 00 for råd om videre oppfølging.
- Giftinformasjonen vil kunne gi råd på bakgrunn av voksested, beskrivelse og bilde av soppen. I de tilfellene der nøyaktig bestemmelse av soppen er nødvendig, har Giftinformasjonen tilknyttet soppekspert som kan hjelpe til med videre identifisering.



Foto: Inger Kristofersen

Hold soppartene adskilt i kurven

Medisinsk kull

Medisinsk kull binder seg til stoffer i soppen. Dette kan være nyttig å gi hvis noen har spist giftig sopp. Kull kort tid etter at soppen er spist kan begrense opptaket av sopp-gifter i kroppen, og dermed redusere risikoen for forgiftning. Kull er i seg selv ufarlig, men det er ikke alltid nødvendig eller riktig å gi. Kontakt Giftinformasjonens døgnåpne telefon 22 59 13 00 for råd. Kull kan kjøpes reseptfritt på apoteket.

Matsopp kan også gi symptomer

Sopp er tungt fordøyelig materiale. Lette mage- og tarmsymptomer som kvalme, oppkast og lett diaré kan komme selv når man har spist sopp som ikke er giftig.

Sopp er ferskvarer. Spiser du gammel eller halvrått sopp kan det gi mageubehag.

Sopp som gir nyreskade



Spiss giftslørsopp



Slørsopp og traktkantarell



Butt giftslørsopp

Spiss giftslørsopp (*Cortinarius rubellus*)

Hele soppen er rødbrun (hatt, skiver, stilk og soppkjøtt).

Soppen er vanlig i skogen. Den vokser i samme område som traktkantarell (*Craterellus tubaeformis*). Spiss giftslørsopp og traktkantarell har ulikt utseende, men det er lett å få med seg små eksemplarer av giftslørsoppen ved soppstaking (se bilde). Det er viktig å se nøye på hver enkelt sopp. Oppdager man en spiss giftslørsopp blant matsoppene som er plukket, skal all soppen i kurven kastes.

Butt giftslørsopp (*Cortinarius orellanus*)

Likner spiss giftslørsopp, men har mer butt hatt.

Dette er en sjelden sopp i Norge som vokser i løvskog.

Forgiftningen

Inntak av en svært liten mengde av spiss eller butt giftslørsopp kan føre til alvorlig forgiftning med livstruende nyreskade. Kvalme, oppkast, magesmerter, generell sykdomsfølelse, økt eller redusert urinmengde kommer først etter minst 2 dager. Det er høy risiko for å utvikle alvorlig nyresvikt innen 3–10 dager. Ved mistanke om inntak kontakt Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.

Sopp som gir leverskade



Hvit fluesopp

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. Hvit fluesopp kan forveksles med røysopp, sjampinjong og andre hvite skivesopper.



Grønn fluesopp

Grønn fluesopp (*Amanita phalloides*)

Hattfargen varierer fra grønn til brun til 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.



Flatklokkehatt

Flatklokkehatt (*Galerina marginata*)

Hatten og skivene er gulbrune. Stilken varierer fra grå til brun. Soppen er vanlig og vokser oftest i klynger på bark eller stubber. Flatklokkehatt kan forveksles med stubbeskjellsopp (*Kuehneromyces mutabilis*).

Forgiftningen

Inntak av en svært liten mengde av disse tre soppene kan gi alvorlig forgiftning. Minst 6 timer etter inntak kommer kraftig, vanntynn diaré, magesmerter og oppkast. Det er risiko for å utvikle livstruende leverskade i løpet av 2–3 dager. Ved mistanke om inntak kontakt Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.

Sopper som virker på nervesystemet



Rød fluesopp

Rød fluesopp

(*Amanita muscaria* var. *muscaria*)

Brun fluesopp

(*Amanita muscaria* var. *regalis*)

Soppene har hvite skiver og stilk med ring. Foten på stilken er oppsvulmet med skjellkranser. Hatten er rødfarget eller brunaktig med hvite prikker, men disse kan falle av. Dette er vanlige sopper i skogen.

Rød fluesopp kan forveksles med kremler. Brun fluesopp likner panterfluesopp. Unge eksemplarer av soppene kan forveksles med røysopp.



Brun fluesopp

Panterfluesopp (*Amanita pantherina*)

Soppen har hvite skiver og stilk med ring. Foten på stilken er oppsvulmet. Hatten er brunfarget med hvite prikker, men disse kan falle av.

Panterfluesopp kan forveksles med andre fluesopper, røysopp og parasollsopp.



Panterfluesopp

Forgiftningen

Disse tre fluesoppene inneholder gift som påvirker nervesystemet. Symptomer kommer oftest innen 1/2–3 timer etter at soppen er spist. Små inntak kan blant annet gi forvirring, svimmelhet, muskelsitringer og magebesvær. Alvorlig forgiftning er sjelden, men større inntak kan gi symptomer som krever sykehusbehandling.

Ved inntak kontakt Giftinformasjonen for råd om videre oppfølging.

Trevlesopper (*Inocybe* spp.)

En stor soppfamilie med varierende farge og størrelse. Skivene er fra hvite til grå når soppen er ung, men blir alltid brune som eldre. Trevlesoppene er vanlige sopper som vokser både i skogen og på gressplener.



Silketrevlesopp



Spiss trevlesopp

Forgiftningen

Trevlesoppene inneholder en gift som påvirker nervesystemet. Symptomer kommer oftest innen 15 min–2 timer etter at soppen er spist. Små inntak kan gi oppkast, diaré, økt svette, tårflod og sikling. Alvorlig forgiftning er sjelden, men sykehusbehandling kan bli nødvendig. Kontakt Giftinformasjonen for råd ved inntak hos barn eller mistanke om forgiftning.



Spiss fleinsopp

Spiss fleinsopp (*Psilocybe semilanceata*)

Spiss fleinsopp har en klokkeformet gulaktig hatt med spiss pukkel. Skivene er mørke. Soppen er vanskelig å identifisere og kan forveksles med flere giftige arter som vokser på gressplener, for eksempel trevlesopper og klokkehatte.

Forgiftningen

Spiss fleinsopp er en giftig sopp som gir symptomer 20–60 minutter etter at den er spist. Små inntak kan gi for eksempel hjertebank, svimmelhet, skjelvinger, feber og hallusinasjoner. Alvorlige forgiftninger forekommer. Kontakt Giftinformasjonen for råd ved inntak hos barn eller mistanke om forgiftning.

Mage-/tarmirriterende sopper

Forgiftningen

Dette er en stor gruppe med sopper som varierer i giftighet. Kvalme, oppkast, diaré og magesmerter kommer oftest få timer etter at soppen er spist. Symptomene går som regel over innen 1–2 døgn. Ved store inntak kan magesymptomene bli svært kraftige og kreve sykehusinnleggelse.

Rødskrubb

(*Leccinum versipelle*)

Denne rørsoppen har rødbrun farge på hatten og svarte skjell på stilken. Soppkjøttet mørkner ved overskjæring. Soppen er vanlig i hele landet.

Rødskrubb er en matsopp om den varmebehandles i minst 15 minutter, men soppen er giftig i rå tilstand. Rødskrubb som ikke er varmebehandlet godt nok, er trolig den soppen som forårsaker flest tilfeller med mage- og tarmsymptomer i Norge.



Rødskrubb

Giftsjampinjong

(*Agaricus xanthodermus*)

Giftsjampinjong er en hvit sopp. Skraping på hatten og stilken gir sitrongule flekker som blir brunaktige etter noe tid. Skivene er lyse på unge sopper, men de blir mørke som eldre. Det er en ring på stilken. Soppen vokser på gressplener. Den er vanlig i parker på Østlandet.



Giftsjampinjong

Gul potetrøyskopp

(*Scleroderma citrinum*)

Gul potetrøyskopp er en gulfarget, rund sopp. Den er tung som en potet. Ved overskjæring er den oftest svart inni. Soppen vokser i skogen.



Gul potetrøyskopp

Lakrisriske

(*Lactarius helvus*)

Lakrisriske har brunlig hatt og stilk. Soppen har spesiell lukt. Lakrisriske er en vanlig sopp som vokser i myrområder.



Lakrisriske

Giftkremle

(*Russula emetica*)

Giftkremle har sterk rød farge på hatten, hvite skiver og hvit stilk. Soppen vokser ofte enkeltvis. Den er vanlig i skogen i hele landet.



Giftkremle

Besk svovelsopp

(*Hypholoma fasciculare*)

Besk svovelsopp har gulbrun farge på hatten og stilken. Skivene kan være grønlig. Soppen vokser i knipper på stubber. Den er vanlig i hele landet.



Besk svovelsopp

Andre giftige sopper

Pluggsopp

(*Paxillus involutus*)

Soppen har brun hatt med innrullet kant, brun stilk og skiver som blir mørke ved trykk.

Pluggsopp er svært vanlig både på gressplen og i skogen.



Pluggsopp

Forgiftningen

Pluggsopp inneholder flere giftstoffer og kan gi et varierende symptom-bilde. Oppkast, diaré og magesmerter kan komme 1/2–3 timer etter inntak av rå sopp. Ved gjentatte inntak av varmebehandlet sopp kan det bli alvorlig forgiftning med skade på blodceller og nyrer.

Honningsopper

(*Armillaria spp.*)

Soppene har brun hatt med små skjell på oversiden og lyse skiver under. Stilken er brun med ring.

Honningsopp er vanlig og vokser på trær og stubber.



Honningsopp

Forgiftningen

Rå honningsopp kan gi kraftig oppkast, magesmerter og diaré. Symptomer kommer ofte raskt etter inntak. Forvellet eller varmebehandlet sopp kan gi symptomer hos enkelte personer.



Sandmorkel

Sandmorkel (*Gyromitra esculenta*)

Sandmorkel har brun hatt med uregelmessige folder. Det er en vanlig sopp om våren i hele landet.

Forgiftningen

Små inntak av sandmorkel kan gi generell uvelhet og hodepine etter 5–8 timer. Alvorlig forgiftning gir skade på røde blodceller og lever.



Riddermusserong

Riddermusserong (*Tricholoma equestre*)

Riddermusserong har gulbrun hatt og sterkt gule skiver. Det er en vanlig sopp som vokser i skogen.

Forgiftningen

Store eller gjentatte måltider av riddermusserong kan gi slapphet og muskelsmerter etter 1–3 dager. Alvorlig forgiftning kan blant annet gi nyresvikt.



Grå blekksopp

Grå blekksopp (*Coprinopsis atramentaria*)

Grå blekksopp har en gråsvart, klokkeformet hatt. Soppen er vanlig og vokser i tette klynger ved stubber eller på gressplen.

Forgiftningen

Grå blekksopp kan gi forgiftning ved kombinasjon med alkohol. Symptomene varer vanligvis i 2–6 timer.

Myter

- 
- STOF Giftig sopp smaker vondt.**
Men sannheten er at flere av de svært giftige soppene har mild smak.
 - STOF Kunnskap fra 20 år tilbake i tid gjelder fortsatt.**
Kunnskapen om giftig sopp endrer seg. Sopp som tidligere var regnet som matsopp (f.eks. sandmorkel og riddermusserong) er nå vurdert som giftige. Det er derfor viktig å bruke oppdatert sopplitteratur.
 - STOF Det er ikke farlig å smake på sopp så lenge den spyttes ut igjen.**
Dette er feil! Selv svært små mengder av de giftigste soppene kan gi alvorlig forgiftning.
 - STOF Det er ikke nødvendig å varmebehandle all sopp.**
Dette er ikke riktig. De fleste sopper, også matsopp, kan gi mageubehag om de spises rå.

Nyttig å vite

Brosjyren er utarbeidet av Giftinformasjonen. En forkortet brosjyre på flere språk kan lastes ned fra www.giftinfo.no.
Norges sopp- og nyttevekstforbund (www.soppognyttevekster.no) arrangerer soppkurs og turer.

GIFTINFORMASJONEN FOLKEHELSEINSTITUTTET

Postboks 4404 Nydalen, 0403 Oslo • Tel: 22 59 13 00
www.giftinfo.no

Informasjonsmateriellet kan bestilles fra:

www.giftinfo.no
eller

www.fhi.no/publikasjoner-og-haandboker

Telefon 21 07 82 00 • Telefaks: 21 07 81 05
e-post: publikasjon@fhi.no