ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

TIPS TIL ALLERGIVENNLIG JUL FOR ALLE

Julen er for mange en høytid med ekstra hygge, god mat og festligheter. For noen kan denne perioden også by på utfordringer med tanke på allergier og reaksjoner knyttet til mat, dufter, dekorasjoner og annet.
Men, det er enkelt å feire en frisk jul! Med noen enkle tips fra Norges Astma- og Allergiforbund sikrer du en hyggelig jul for alle.

- Spyl juletreet før det tas inn for å bli kvitt gammel pollen og muggsopp. Kunstig juletre er et godt og allergivennlig alternativ.
- Tørk støv av julepynt som har stått nedpakket.
- Velg allergivennlige blomster som asalea, julekaktus, orkidé, ildtopp eller duftfrie roser.
- Bytt til batteridrevne lys og unngå røkelse og sterke dufter – os og lukt fra stearinlys kan gi plager.
- Finn allergivennlige alternativer til julekaker og julemat.
- Oppbevar ved utendørs for bedre inneklima.
- Vær varsom med alkohol – det kan inneholde stoffer som histamin som kan forverre allergiplager.
- Bruk vaskemidler anbefalt av vår merkeordning Asthma Allergy Nordic til julevasken.
  En god støvsuger med HEPA-filter hjelper på husstøvet.



Skann QR-koden for flere tips til allergivennlig jul

www.naaf.no

astmaogallergi

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

FÅ MER INFORMASJON OG RÅD FRA NORGES ASTMA-OG ALLERGIFORBUND

Inneklima
Inneklima er viktig for helse, trivsel og produktivitet. Et dårlig inneklima kan bidra til sykdom og plager hos mange mennesker, og personer med astma, allergi eller andre overfølsomhetssykdommer er spesielt utsatt. **Les mer: naaf.no/inneklima**

Matallergi
Ved matallergi reagerer kroppens immunforsvar på ett eller flere proteiner i maten. Da er det viktig å unngå å spise den matvaren som gir symptomer. Det er mulig å utvikle matallergi i alle aldre, men matallergi forekommer oftere hos små barn. **Les mer: naaf.no/allergi**

Rådgivningstjenesten
Norges Astma- og Allergiforbunds rådgivningstjeneste er gratis og tilgjengelig for alle. Snakk med våre fagfolk om astma, allergi, eksem, kols eller inneklima.
Helsefaglig rådgivning: Mandag og onsdag (09.00-14.00) Inneklima: Torsdag (10.00-15.00) Ring oss på telefonnummer 23 35 35 35

Asthma Allergy Nordic - Vårt merke for allergivennlige og trygge produkter
Vi anbefaler produkter som er vurdert til å være gunstige for personer med astma, allergi og andre overfølsomhetssykdommer, samt alle andre som ønsker å ta trygge og forebyggende valg. **Se anbefalte produkter: naaf.no/anbefalt**

Norges Astma- og Allergiforbund jobber for å bremse den økende utviklingen av astma, allergi, eksem, kols og andre overfølsomhetssykdommer, og for at de som har sykdommene skal kunne leve best mulig med dem.



Støtt vårt arbeid ved å bli medlem!

Skann QR-koden for innmelding

11.2026

www.naaf.no