

Forskjellen på legemiddel og kosttilskudd

Ved vurdering av risiko knyttet til inntak av kosttilskudd ser man ofte en sammenblanding av kosttilskudd og legemidler. I Norge har vi forskrifter som skal sikre trygge kosttilskudd og redelig omsetning av disse. Produkter hvor vitaminer og mineraler overstiger maksimumsverdier oppgitt i vedlegg til forskriftene, klassifiseres som legemidler.

■ Kosttilskudd er næringsmidler som er ment å supplere kosten. Produktene skal inneholde konsentrerte kilder til vitaminer, mineraler eller andre stoffer med en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt. Kosttilskudd er nøye regulert av kosttilskuddsforskriften (1).

Høye doser skal klassifiseres som legemidler

Nytten av kosttilskudd er en stadig kilde til debatt (2, 3). Det har vært diskutert om høye doser av vitaminer og mineraler i form av kosttilskudd kan ha uønskede helseeffekter (4). Som eksempel brukes ofte en studie av Ristow og medarbeidere som viser at tilskudd med 1 000 mg vitamin C og 267 mg vitamin E kan hindre induksjon av molekylære regulatorer for insulinfølsomhet og det endogene antioksidantforsvaret ved trening (5). Kosttilskuddsforskriften inneholder minimums- og maksimumsgrenser for de enkelte vitaminer og mineraler. Maksimumsgrensene for antioksidantene vitamin

i andre land vil derfor kunne ha andre konklusjoner enn i Norge.

Trenger vi kosttilskudd?

Kosttilskudd inneholder næringsstoffer i mengder som man kan få i seg gjennom et sunt kosthold. Det er ifølge kosttilskuddsforskriften ikke tillatt å påstå eller gi inntrykk av at et balansert og variert kosthold generelt ikke gir tilstrekkelig tilførsel av vitaminer og mineraler (1). Helsedirektoratet har definert det anbefalte inntaket av ulike vitaminer, mineraler og næringsstoffer (7). Ved et kosthold som ikke dekker dette, kan kosttilskudd øke kroppens nivå og dermed hindre at man får symptomer på mangel.

De norske kostrådene anbefaler personer med meget lavt energiinntak (< 6,5 MJ/d eller < 1 550 kcal/d) alltid å ta et multivitamin-/mineraltilskudd (8). Dette gjelder spesielt eldre som spiser lite. I tillegg anbefales personer med mørk hud og personer som eksponeres lite for sollys å ta tilskudd med 10 µg vitamin D per dag i tillegg til det man får i seg fra maten (8). EUs organ for mattrygghet, EFSA, vurderer i disse dager helsepåstander for de ulike næringsstoffene.

Useriøse leverandører

Det er ikke lovlig å hevde at kosttilskudd kan forebygge, lege eller lindre sykdom, sykdomssymptomer eller smerter. En slik markedsføring av et kosttilskudd skal føre til at det klassifiseres som legemiddel. Useriøse leverandører som markedsfører sine produkter med slike påstander, bidrar til økt misforståelse rundt kosttilskudd.

Det finnes også eksempler på produsenter som har udeklarte legemidler og/eller ikke-godkjente virkestoffer og urter i produktene sine. Bransjen arbeider i samarbeid med Bransjerådet for Naturmidler for å stanse disse aktørene, men det finnes i dag ikke gode ordninger for å få fjernet slike produkter fra markedet. Forhåpentligvis vil publisering av EUs forordning for helsepåstander kunne gi klarere retningslinjer og gjøre dette arbeidet enklere. Forordningen er ventet publisert mot slutten av 2012.

Variasjon i kvalitet

Det er viktig med kvalitetssikring og full sporbarhet av ingredienser for å sikre forbrukerens trygghet. I tillegg trenger produsenter av kosttilskudd bred kunnskap om virkestoffenes biotilgjengelighet og effekt for å kunne lage produkter av god kvalitet. Det er store variasjoner i både opptak og effekt i kroppen

avhengig av formen virkestoffene leveres i. Kosttilskuddsforskriften har vedlegg som skal sikre at de kjemiske forbindelsene som brukes som kilde til vitaminer og mineraler er helsemessig trygge og foreligger i en form som kroppen kan ta opp.

Jeg mener derfor at kosttilskudd fra seriøse leverandører i Norge ikke vil inneholde doser forbundet med negative helseeffekter og dermed er et bra og trygt alternativ for de fleste av dem som ikke får i seg anbefalte mengder av næringsstoffer gjennom sitt daglige kosthold.

Katja Svennevig
katja@nutraq.com

Katja Svennevig (f. 1970) er dr.scient. i biokjemi. Hun hadde postdoktorstilling ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo, og har gjort studier på forhold knyttet til proteoglykaner i forbindelse med diabetes, kreft og hjerte- og karsykdommer.

Oppgitte interessekonflikter: Forfatteren er ansatt som forsknings- og utviklingssjef i NutraQ, leverandør av ingredienser og ferdig formulerte kosttilskudd, inkludert ingredienser brukt som eksempel i denne artikkelen.

Litteratur

1. FOR 2004–05–20 nr. 755: Forskrift om kosttilskudd nr. 755. Oslo: Sosial- og helsedepartementet, 2004. www.lovdata.no/for/st/ho/so-20040520-0755.html [28.4.2011].
2. Bøhmer T. Kosttilskudd eller ikke? Tidsskr Nor Lægeforen 2004; 124: 2798–9.
3. Soni MG, Thurmond TS, Miller ER 3rd et al. Safety of vitamins and minerals: controversies and perspective. Toxicol Sci 2010; 118: 348–55.
4. Meltzer HM, Haugen M, Alexander J et al. Vitamin- og mineraltilskudd – nødvendig for god helse? Tidsskr Nor Lægeforen 2004; 124: 1646–9.
5. Ristow M, Zarse K, Oberbach A et al. Antioxidants prevent health-promoting effects of physical exercise in humans. Proc Natl Acad Sci USA 2009; 106: 8665–70.
6. Hathcock JN, Azzi A, Blumberg J et al. Vitamins E and C are safe across a broad range of intakes. Am J Clin Nutr 2005; 81: 736–45.
7. Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Oslo: Sosial og helsedirektoratet, 2005. www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00002/IS-1219_2606a.pdf [28.4.2011].
8. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Oslo: Sosial og helsedirektoratet, 2011. www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00322/Kostr_d_for_fremm_322509a.pdf [28.4.2011].

Mottatt 1.2. 2011, første revisjon innsendt 15.3. 2011, godkjent 28.4. 2011. Medisinsk redaktør Mette Sagsveen.

«Det er ikke lovlig å hevde at kosttilskudd kan forebygge, lege eller lindre sykdom, sykdomssymptomer eller smerter»

C og vitamin E er på hhv. 200 mg og 30 mg. Ifølge en oversiktsartikkel av Hathcock og medarbeidere regnes selv høyere tilskudd enn dette som trygt å innta (6). Det finnes få studier av matekvivalente doser.

Produkter med vitaminmengder som overstiger maksimumsgrensene er tilgjengelige i Norge, men disse er klassifisert som reseptfrie legemidler og er ment å tas i et begrenset tidsrom i samråd med lege for å behandle vitaminmangler. Dette i motsetning til kosttilskudd, som normalt brukes som tillegg til kosten over lengre tid.

I Sverige er regelverket annerledes. Der har de per i dag ingen maksimumsverdier, og kosttilskuddene inneholder derfor ofte langt høyere doser av næringsstoffer. Går man utenfor Europa, til for eksempel USA, vil anbefalt daglig inntak kunne skille seg noe fra verdiene vi bruker i Norge. Diskusjonen om negative effekter av kosttilskudd