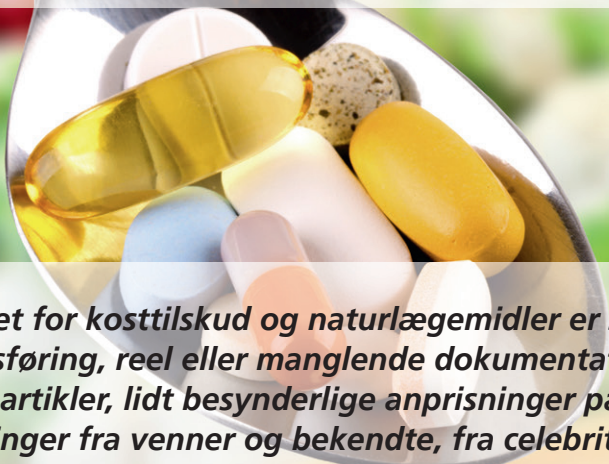


# ER DU OGSÅ FORVIRRET?

## - kosttilskud og naturlægemidler



**Markedet for kosttilskud og naturlægemidler er svært at navigere i. Lovlig og ulovlig markedsføring, reel eller manglende dokumentation, annoncer maskeret som redaktionelle artikler, lidt besynderlige anprisninger på produktet, brevkasser i ugeblade, anbefalinger fra venner og bekendte, fra celebrities, egne positive erfaringer, fagfolks negative holdning, eller det omvendte, myndighedernes restriktioner, EU-lovgivning osv. Det egentlig ganske simple valg om at tage et tilskud er blevet til en yderst kompliceret affære. I de fleste situationer uden sikre svar.**

Af Jerk W. Langer, læge og foredragsholder

Du har helt sikkert prøvet det: En klient eller kunde fremviser et for dig ukendt kosttilskud, som du skal give en kvalificeret faglig bedømmelse af. Eller du præsenteres for et ugebladsudklip eller internetprint med en ukritisk rosende solstrålehistorie om et produkts fortræffeligheder. Eller den helt almindelige hverdagsituation, når du spørges, hvorvidt du kan anbefale et produkt mod en hudlidelse eller hudproblem.

Hvad svarer du? Det er godt nok en svær situation. Måske har du personlig erfaring med produkter mod bestemte tilstande, som du gerne vil give videre. Men personlig erfaring er ikke det samme som videnskabelig og klinisk dokumentation. Måske gennemskuer du umiddelbart, at ugebladsartiklen er skjult markedsføring eller bare helt hen i vejret. Eller måske har du et reelt svar på personens problem, men er usikker på, hvad du lovligt må tilråde.

Er du forvirret, så tænk på, hvordan den almindelige forbruger formentlig er snotforvirret over budskaber om, at tilskuddet den ene dag er sundt, men næste dag erklæres som spild af penge, måske endda farligt. På selvhjælpsmarkedet vælger forbrugeren kun sjældent ud fra reel viden om fysiologisk og klinisk effekt, men er ofte prisgivet egen intuition præget af håb og følelser samt påvirket af mange divergerende interesser.

Hvem skal guide forbrugeren? Det skal bl.a. du, hvad enten du er forhandler eller behandler. Det er bare rigtig svært.

### En verden af tilskud

Produkterne forhandles hos materialister, på apoteker, i helsekostforretninger, supermarkeder og på klinikker. Via behandlere, fitnesscentre, homeparties og internettet. Samt hjemtages til eget brug fra udlandet. Forbruget kendes ikke med sikkerhed, men denne forfatter skønner omsætningen til ca. 1 mia. kr. årligt herhjemme i udsalgspriser.

Produkterne opdeles lovgivningsmæssigt i tre grupper:

- Kosttilskud (Fødevarerloven = "mad")
- Naturlægemidler (Lægemiddeloven = "medicin")
- Stærke vitaminer og mineraler (Lægemiddeloven = "medicin")

Bemærk, at vi i daglig tale ofte slår det hele sammen under udtryk såsom helsekost, naturmedicin, vitaminpiller, alternativ medicin eller antioxidanter. Men flere af disse betegnelser er mangelfulde eller direkte misvisende. For at undgå misforståelser anbefales det at anvende de tre udtryk 'kosttilskud', 'naturlægemidler', samt 'stærke vitaminer og mineraler', der defineres klart i lovgivningen.

Den juridiske opdeling har stor praktisk betydning for, hvilke informationer forbrugeren lovligt får om det enkelte tilskuds effekter og bivirkninger. Samt for hvordan produktet lovligt må markedsføres i annoncer og på pakningen, og hvad du som forhandler må fortælle kunden.

På et naturlægemiddel står direkte, hvilken sygdom eller symptom produktet skal anvendes mod, ligesom den medfølgende indlægsseddel fortæller om bivirkninger, kontraindikationer etc. Akkurat som det kendes fra lægemidler generelt. Indikationen er godkendt af Lægemiddelstyrelsen og må anføres i annoncer samt meddeles af forhandleren til kunden. Godkendte indikationer er i den lettere genre i stil med "lindring af smerter ved mild slidgigt" eller "lindring af lettere muskel- og ledsmerter samt lettere perifere kredsløbssygdomme". Altså tilstande hvor det anses for forsvarligt at selvbehandle. Alvorligere anprisninger såsom depression, hjertesygdom, kræft, psoriasis, ADHD og tilsvarende, hvor personen skal til læge, er strengt forbudt.

Vi har ca. 45 godkendte naturlægemidler på det danske marked. Antallet falder løbende, fordi det er dyrt for pro-

ducenten at få det godkendt og efterfølgende opretholde markedsføringstilladelsen.

## Kosttilskud

Kosttilskud er gerne billigere og nemmere at håndtere for producenten, så der er langt flere produkter på markedet, nemlig over 2.700. Kosttilskud dominerer helt.

Men, men, men! Kosttilskud (og stærke vitamin- og mineralprodukter) har ikke godkendte behandlingsmæssige indikationer, som du kan forholde dig til. Eller eventuelt kommunikere videre i salgssammenhæng. Et kosttilskud må i bedste fald anføre en fysiologisk eller ernæringsmæssig indikation, såfremt den er godkendt af Den Europæiske Fødevarerautoritet, EFSA. Eksempelvis kan producenten på et kosttilskud anprise med "bidrager til sunde muskler og led", men må ikke anføre "mod smerter ved slidgigt".

For et kosttilskud er det altså forbudt på pakning og i annoncer at anføre, at det kan forebygge, lindre eller behandle sygdomme. Uanset om det er påvist i kliniske studier publiceret i fine fagtidsskrifter.

Men næppe ret mange anvender hybentilskud for at bidrage til at bevare raske led. Heller ingen forskning peger på en virkning i den retning. Nej, forbrugeren tager det selvfølgelig, fordi hun har ondt i knæene pga. slidgigt, der også er den situation, som kliniske forsøg finder effekt på. Forbrugeren benytter ofte et kosttilskud som "medicin", uanset at lovgivningen kalder det "mad". Med andre ord afskæres forbrugeren fra vigtig behandlingsmæssig viden af juridiske årsager. Producent og forhandler hævder ofte, at lovgivningen modarbejder budskabet om produktets reelle virkninger.

Omega-3, aloe vera, vitamin D, probiotika og silica er eksempler på produkter, der kan være nyttige mod hudlidelser, men hverken kosttilskud eller naturlægemidler må anprises mod psoriasis, atopisk dermatitis, rosacea, akne, eksem eller andre sværere hudproblemer.

Ikke overraskende fristes nogle producenter til at kommunikere budskabet om sygdomsbehandling med kosttilskud ud til forbrugeren via andre kanaler. Såsom hjemmesider på dansk med base i udlandet, eller rosende artikler i husstandsomdelte annonceblade og ugeblade, der ligner redaktionelle artikler, men reelt set er annoncer og hermed ulovlig markedsføring.

Ellers må man nøjes med at holde sig til lovlige fysiologiske anprisninger af typen:

- biotin bidrager til normal hårvækst
- vitamin C beskytter mod oxidativt stress
- vitamin C bidrager til normal dannelse af kollagen
- zink bidrager til at vedligeholde normal hud og hår
- kobber bidrager til normal hudpigmentering
- zink bidrager til at vedligeholde normale negle

- sort peber hjælper med at rense huden
- rosmarin støtter udrensningfunktionen

Det er selvfølgelig bedre end ingenting, men handler mere om at bevare noget normalt end at løse problemer. Fine linjer og rynker anses ikke for en sygdom og må anprises, akkurat som antioxidanteffekt kan nævnes. Det er forbudt at anprise en antiinflammatorisk virkning, skønt den efter min opfattelse er mere behandlingsmæssig relevant.

Til forvirringen bidrager, at flere indholdsstoffer kan forhandles både som kosttilskud og naturlægemiddel efter producentens eget valg. Eksempelvis omega-3, tranebær, hvidløg, echinacea (solhat) og perikon, hvilket øger markedets uoverskuelighed. Du kan altså møde omega-3 tilskud, der som kosttilskud tænkes anvendt til støtte for normale funktioner, men som naturlægemiddel benyttes mod sygdomstilstande med hertil hørende indlægsseddel og produktresumé med oplysninger om virkningsmekanisme, bivirkninger etc. Vigtig information som kosttilskud aldrig fortæller om, selv om det kan være identisk med et naturlægemiddel.

## Bivirkninger

De fleste produkter er mangelfuldt undersøgt for bivirkninger, idet kun få har indgået i egentligt kontrollerede kliniske afprøvninger, hvorfor kendskabet til uønskede effekter sædvanligvis er ringe. Lægemiddelstyrelsen modtager meget få indberetninger om bivirkninger, hvilket delvis kan skyldes underrapportering.

Et naturlægemiddel bærer forbrugeroplysninger om mulige bivirkninger, advarsler og kontraindikationer. Kosttilskud rummer ikke informationer herom, da de juridisk set er fødevarer, hvilket imidlertid ikke frikender dem for potentielle uønskede virkninger.

Dit udgangspunkt bør altid være, at når et produkt har klinisk effekt, så rummer det samtidig potentiel risiko for bivirkninger og for at interagere med receptpligtige lægemidler, såkaldte interaktioner. Alt hvad der virker, indebærer risiko for bivirkninger.

Nogle produkter bør anvendes med forsigtighed samtidig med receptpligtig medicin pga. risiko for interaktioner. Den viden er vigtig for behandleren, fordi mange også anvender



## Det tager vi i Danmark

75-80% af de anvendte tilskud i Danmark (og USA) udgøres af:

- Multivitamin
- Omega-3
- Calcium/vitamin D

Kilde: Danskernes forbrug af kosttilskud. DTU Fødevarer-instituttet, nr. 2, 2014



◀ lægeordineret medicin, eksempelvis for gigt, hjertesygdom, depression, forhøjet kolesterol, allergi eller blodtryksforhøjelse. Kendskabet til potentielle interaktioner er sparsomt og overvejende baseret på enkeltstående sygehistorier samt kortvarige forsøg på raske personer. Interaktioner anføres på naturlægemidlers indlægsseddel, men ikke på kosttilskud. Tjek for interaktioner i [www.interaktionsdatabasen.dk](http://www.interaktionsdatabasen.dk). Vær især opmærksom på:

- Omega-3, hvidløg, ingefær, ginkgo biloba og høj dosis vitamin E virker blodfortyndende og skal anvendes med forsigtighed af personer i behandling med receptpligtig antikoagulation (warfarin).
- Q10 nedsætter omvendt virkningen af warfarin.
- Perikum mod tristhed og nedtrykt svækker virkningen af mange receptpligtige lægemidler.



### Derfor tager forbrugere kosttilskud

Indikationer som 'for en sikkerheds skyld', forebyggelse, immunforsvar og forkølelse, kolesterol og blodtryk, gigt samt osteoporose er de helt store grupper. I en undersøgelse foretaget i USA angav de adspurgte følgende årsager til at tage kosttilskud:

Generel sundhed	45%
Forblive rask	33%
Skelet	25%
Supplere kosten	22%
Forebygge problemer	20%
Hjertekar, kolesterol	15%
Immunforsvar	14%
Led, gigt	12%
Energi	11%
Hud	5%
Fordøjelse	5%
Blodmangel	5%
Øjne	4%
Mental sundhed	4%
Vægttab	3%
Muskelproblemer	2%
Hår, negle	1%
Bedre søvn	1%
Prostata	-
Menopause	-
Graviditet	-

Kilde: *Why US Adults Use Dietary Supplements. JAMA Intern Med 2013; 173: 355-361*

### Nye regler for markedsføring af kosttilskud i Danmark

Bekendtgørelse om kosttilskud ændres. Med den nye bekendtgørelse ophæves en række nationale regler, så virksomhederne stilles som andre virksomheder i EU.

Den europæiske lovgivning om kosttilskud - kosttilskudsdirektivet fra 2002 - definerer, hvad et kosttilskud er, og sætter rammer for bl.a. hvilke vitaminer/mineraler, der må tilsættes og kilden til dem. Derimod sætter direktivet ikke minimums- og maksimumsgrænser for, hvor meget der må tilsættes af de enkelte næringsstoffer. Med andre ord er grænserne ikke harmoniseret men derimod op til de enkelte medlemslande at lovgive om. Det eneste, der på dette punkt er harmoniseret er, at produktet ikke må være sundhedsfarligt (artikel 13 i Fødevarerforordningen).

Det var Fødevarerstyrelsens vurdering, at de tidligere danske maksimummængder for indhold af vitaminer og mineraler i kosttilskud var forældede og skulle opdateres. Med den nye bekendtgørelse har Fødevarerstyrelsen ændret lovgivningen således, at der nu fremadrettet kun er vejledende maksimumværdier for de enkelte næringsstoffer. Maksimumværdierne er således taget ud af bekendtgørelsen, og de vejledende maksimumværdier fremgår nu af et tillæg til den nye vejledning om kosttilskud. Værdierne er baseret på DTU-Fødevarerinstitutets vurderinger.

Producenten skal sikre, at produktet overholder lovgivningen, herunder at produktet ikke er farligt at indtage. Ved at følge de nye vejledende værdier kan producenten sikre sig, at produktet ikke er farligt at indtage. Da der ikke er tale om grænser for maksimumindhold, vil producenten kunne tilsætte en højere mængde end den vejledende værdi, men skal i så fald kunne dokumentere, at produktet er sikkert. Fødevarerforordningens artikel 13 om, at produktet ikke må være farligt at indtage, er ALTID gældende.

Herudover er der sket mindre justeringer af referencenværdier for vitaminer og mineraler i kosttilskud til børn samt mærkning. Læs mere på [retsinformation.dk](http://retsinformation.dk)

*Bekendtgørelsen er trådt i kraft d. 1. januar 2018.*

Nogle produkter kan måske komplicere forløbet af narkose og operation. Der kendes ikke ret mange praktiske eksempler herpå, men af forsigtighedshensyn bør bl.a. følgende have sig i mente:

- Omega-3, hvidløg, ingefær, ginkgo biloba og høj dosis vitamin E: Øger blødningstendensen.
- Ginseng: Sænker blodsukkeret.
- Baldrian: Forstærker eventuelt virkningen af bedøvelsesmidlet.
- Perikum: Nedsætter effekten af mange lægemidler.

Som generel rettesnor kan det anbefales at stoppe med ovennævnte produkter fra 1-2 uger før planlagt operation, indtil operationsforløbet er vel overstået.

### Råd til dig som forhandler

Sig kun, hvad der står på produktets pakning. Samt på indlægssedlen til et naturlægemiddel.

Og vær altid opmærksom på, om kunden eller klienten tager tilskud for at kompensere for dårlige kostvaner og usund levevis. Så er det nemlig dér, at problemets løsning først og fremmest skal findes. Der er en grund til, at vi kalder produkterne for "tilskud". ■