

## Kosttilskud kan være gråzone

Midt i Ugen nr. 42 23. april 2008  
Af FoodDTU

### ***DTU Fødevareinstituttet bidrager til Fødevarestyrelsens oprydning i kosttilskud, som ikke holder, hvad de lover, eller som kan være sundhedsskadelige***

Forbrugere, der vil supplere kosten med kosttilskud skal se sig godt for. Der er især grund til at være opmærksom på produkter, der er købt via Internettet, og hvor der ikke er angivet en fysisk adresse til producenten samt produkter, der ikke har en tydelig varedeklaration. Sådan siger toksikologerne Kirsten Pilegaard og Jens-Jørgen Larsen fra DTU Fødevareinstituttet, som rådgiver Fødevarestyrelsen om anprisninger og mulige sundhedsskader ved kosttilskud.

### **Kosttilskud med risiko for uønskede virkninger**

Kosttilskud er populære, fordi mange tilsyneladende tror, at man kan blive slank og sund eller få en bedre livskvalitet ved at spise kosttilskud i stedet for at lægge livsstilen om. Det kan føre til, at man falder for produkter, der holder mere end de lover. Da kosttilskud regnes som fødevarer, reguleres de af Fødevarestyrelsen på basis af Fødevarerloven. Sammenligner man kosttilskud med lægemidler, er kravet til dokumentation af de ønskede og de evt. uønskede virkninger langt mindre. Det er firmaernes ansvar, at kosttilskud er sikre at indtage, og at de har de virkninger, som anpriser.

Hvis Fødevarestyrelsen eller en af de tilhørende regioner finder det nødvendigt at se nærmere på et kosttilskud og de ønskede og de uønskede virkninger, skal det pågældende firma fremlægge den nødvendige dokumentation. Hvis Fødevarestyrelsen har brug for rådgivning, bliver DTU Fødevareinstituttet inddraget for at vurdere det videnskabelige grundlag herfor. "Det er ofte svært for firmaerne at leve op til de krav for anprisninger, der findes i Fødevarestyrelsens vejledning", siger forskningschef Jens-Jørgen Larsen, som også peger på, at der kan være problemer med dokumentationen for produkternes sikkerhed.

I februar var DTU Fødevareinstituttet inddraget i en sag om et ingefær-kosttilskud, der skulle virke mod morgenkvalme. Resultater fra dyreforsøg tydede på, at ingefær i så store doser som i kosttilskuddet kunne påvirke fostret. På baggrund af DTU Fødevareinstituttets rådgivning, udsendte Fødevarestyrelsen en advarsel i pressen om brug af dette kosttilskud. Seniorrådgiver Kirsten Pilegaard, som er ekspert i vurdering af toksikologiske effekter af planter, gør opmærksom på, at mange naturlige stoffer kan være skadelige for vores helbred. Man kan med andre ord ikke sætte lighedstegn mellem naturligt forekommende og uskadelighed for helbredet.

### **Internet og producenter uden samvittighed**

"Nogle af de producenter, der markedsfører kosttilskuddene har næppe den nødvendige videnskabelige ekspertise til at vurdere den videnskabelige dokumentation og vælger måske at se mere på de gunstige effekter og i mindre grad på de uønskede effekter", fortæller Jens-Jørgen Larsen, og Kirsten Pilegaard mener, at forbrugerne skal være særligt opmærksomme på kosttilskud som sælges over Internettet.

"Selv om hjemmesiderne ser danske ud, er det en god ide at se, om der er anført en fysisk adresse i Danmark – hvor der så er mulighed for Fødevarestyrelsen at lave kontrol og man har et sted, hvor man kan klage", siger hun. Hun fortæller, at en 36-årig mand for nylig mistede livet, angiveligt fordi han via Internettet havde købt et produkt med efedrin, som er forbudt i Danmark. For at hjælpe producenterne og forbrugere, opretholder DTU Fødevareinstituttet den såkaldte drogeliste, som giver oplysninger om planter, både de der kan indtages uden problemer og de skadelige planter, forklarer Kirsten Pilegaard. "Det betyder, at producenterne ikke skal begynde helt forfra hver gang de skal markedsføre et produkt – og vi ved, at listen bliver brugt af mange".



*Kirsten Pilegaard holder den 7. maj i Ingeniørforeningens hus på Kalvebod Brygge et indlæg om risikovurdering af plantedroger i kosttilskud. Det sker på mødet "Kontrol med kosttilskud", der er arrangeret af LEVS.*