

Vildledning eller vejledning om kosttilskud?

Af Konsulent Marie Hammer

Vitaminpiller kan slå dig ihjel? Sådan har overskriften lydt den seneste tid på baggrund af en publikation af et meta-studie fra Rigshospitalet. Nærmere gennemlæsning af publikationen viser, at de testede doser intet har med kosttilskud at gøre. Produkter med så høje doser findes ikke på det danske kosttilskudsmarked. Overlæge Christian Gluud, der står bag undersøgelsen, har skabt usaglig tvivl om reguleringen på kosttilskudsområdet. Samtidig er forbrugerne gjort unødigt utrygge ved danske kosttilskud. Det kan hverken forbrugerne, myndighederne eller branchen være tjent med.

Intet nyt

Resultaterne fra Rigshospitaler er ikke nye, men bygger videre på et meta-studie fra 2007. I 2007 vurderede styrelsen og DTU Fødevareinstituttet, at resultaterne ikke gav anledning til ændringer i lovgivningen på området.

Rigshospitalets publikation fra 2012 konkluderer på baggrund af udvalgte studier, at indtagelsen af A, E samt betacaroten kan øge risikoen for pludselig død. Der er udvalgt 78 studier ud af 615 til at underbygge denne konklusion. De 68 stammer fra publikationen i 2007, mens 10 studier tilføjer det nye til rapporten. Hvis man nærlæser de bagvedliggende studier, er der en overvægt af positive effekter ved indtagelse af de omtalte vitaminer. Af de 66 kliniske undersøgelser viser 24 positive effekter af antioxidanterne, 3 viser en negativ effekt og 39 viser ingen påviselig effekt. Desuden er der stor forskel i metoderne bag de udvalgte undersøgelser. Eksempelvis er nogle test udført på raske personer andre på syge, og der er store forskelle i doser, hvor længe de er givet, samt om det er i kombination med andre vitaminer, mineraler eller andre påvirkninger. Man skal således være påpasselig med sammenligningsgrundlaget.

Dosisforvirring - kosttilskud eller lægemidler?

Rigshospitalets undersøgelse har desuden intet med kosttilskud at gøre. De testede doser er så høje, at produkterne klassificeres som lægemidler. Betacaroten er anvendt i doser op til 16 gange den tilladte dosis, A-vitamin er anvendt i 5 gange den tilladte dosis og E-vitamin i doser op til 25 gange den tilladte dosis i kosttilskud. Produkter med så høje doser findes ikke på det danske marked for kosttilskud.

Som svar herpå har Gluud i en kommentar til MedWatch¹ udtalt, at hans studie ikke indeholder sammenligninger med de anbefalinger, der er for doser i danske kosttilskud. Han begrunder herefter sin kritik af kosttilskud med, ”at vi mangler generelt viden om en masse kosttilskud i små doser, om de er gavnlige eller skadelige”. Udsagnet strider mod Den Europæiske Fødevareautoritet, EFSA, der netop har vurderet vitaminer og mineralers positive effekter i forbindelse med anprisningsforordningen. EFSA har undersøgt, om der er videnskabeligt bevis for sammenhængen mellem specifikke stoffer og deres sundhedseffekter. Mens mange sammenhænge er blevet afvist, har EFSA godkendt en række sundhedseffekter ved vitaminer og mineraler. Disse videnskabelige sammenhænge er derfor lovlige at bruge som led i forbrugerinformation på fødevarer - herunder kosttilskud - og vigtige i vores forståelse af vitaminer og mineralers positive sundhedseffekter.

Rigshospitalets publikation gentager en negativ sammenhæng mellem rygning og indtag af betacaroten, samt at vitaminer kan indtages i så store mængder, at de er sundhedsskadelige. Men det er der intet nyt i. De resultater er allerede vurderet i forhold til lovgivningen. Det er derfor beklageligt, at den skaber så stor opmærksomhed med vildledende og upræcise overskrifter.

Får du nok?

Mængden af vitaminer og mineraler i danske produkter er fastsat efter myndighedernes vurdering og dækker behovet for vigtige næringsstoffer på forsvarlig vis. Doserne er udregnet på baggrund af kostindtagsdata. Det betyder, at personer, der i forvejen får høje niveauer af vitaminer og mineraler via kosten og som også spiser vitaminpiller, ikke er i fare for at få for meget. Et mere relevant spørgsmål er sådan set: Får du nok?

Kosttilskud er et supplement

Kosttilskud er - som navnet antyder - et supplement til en sund og varieret kost. Ifølge DTU's egen kostundersøgelse får ikke alle danskere dækket deres behov for vigtige næringsstoffer gennem kosten. Nogle personer spiser ikke sundt, varieret eller tilstrækkeligt nok. Det kan for eksempel være børn, der i en periode spiser meget ensidigt eller småtspisende ældre. Kostundersøgelser viser blandt andet også, at flere danske kvinder mangler jern. For mange er kosttilskud derfor med til at dække behovet for vigtige næringsstoffer. Set i det lys kan debatter præget af usaglighed og hurtige overskrifter være skadeligt for folkesundheden, hvis den formår at tage opmærksomheden fra de potentielle mangler.

¹ MedWatch.dk: *Kosttilskudsfirma retter voldsom kritik mod Rigshospitalet* af Henrik Tüchsen, Offentliggjort 04.04.12 kl. 07:00

Brug for forskning og en nuanceret debat

Mens den omtalte publikationen i sig selv lader meget tilbage at ønske, viser debatten også med al tydelighed, at kosttilskudsbranchen er udsat for mange holdninger, der i sidste ende lader forbrugerne i stikken: Den ene dag er kosttilskud vidundermidler, den næste dag slår de dig ihjel.

For seriøse danske producenter er kosttilskud baseret på dokumentation, sikkerhed og viden. Produkterne udgør ingen sikkerhedsmæssig risiko og vurderes løbende for at være i overensstemmelse med ny viden. Det er fundamentet for den forbrugertillid, som vi lever af og dagligt arbejder for. Vi har et konstruktivt samarbejde med relevante myndigheder på området med det fælles mål, at forbrugerne trygt kan benytte danske produkter til gavn for sundheden.

Men vi bliver hele tiden klogere, ikke mindst på grund af forskning. Vitaminkonferencen i 2010 i København, arrangeret af DTU, viser det meget godt. På konferencen blev det blandt andet fremlagt, at K-vitamin ser ud til at have indflydelse på risikoen for forkalkning, at C-vitamin muligvis har indflydelse på hjernens udvikling hos nyfødte, og at D-vitamin har indflydelse på kroppens immunforsvar. Vitaminkonferencen afholdes igen i år den 23. - 25. maj i København.

En seriøs branche med eksportpotentiale

Ud over at satse på yderligere forskning, bør vi bruge kræfterne på at udforske de oplagte vækstmuligheder. Kombinationen af dansk forskning i verdensklasse, kvalificeret arbejdskraft og velfunderede virksomheder giver mulighed for at skabe en dansk førerposition på et område i udvikling. Danske produkter appellerer til brugere rundt omkring i verden, der ønsker tryghed og produkter baseret på den nyeste viden. Sådanne nichebrancher gavner væksten, eksporten og beskæftigelsen, hvis rammerne er til stede.

Alle seriøse aktører på området har et ansvar for at forholde sig velovervejet og sagligt til ny viden og ikke kaste sig ud i forhastede konklusioner. Det tager tid at udvikle grundig forskning, ligesom det tager tid, at vurdere om ny viden giver anledning til at ændre reguleringen. Vi afventer DTU Fødevareinstituttets vurdering af publikationen fra Rigshospitalet og minder i mellemtiden om, at kosttilskud er et spørgsmål om videnskab, ikke religion.

Nutraceutisk Industri er en brancheforening i DI Fødevarer, der består af en række af Danmarks største producenter af kosttilskud og naturlægemidler. Sektionen repræsenterer 11 danske virksomheder, som dækker omkring 80 procent af omsætningen i branchen. Gennem årtier har de leveret produkter med høj kvalitet og sikkerhed til danske forbrugere.