

Kosttilskud og naturlægemidler

JERK LANGER

Indledning

Mange mennesker benytter på egen hånd, samt i mindre grad anbefalet af en behandler, kosttilskud og naturlægemidler. Overordnet set er det et vanskeligt område at gebærde sig på, fordi markedsføring, dokumentation, manglende dokumentation, reklamer, ulovlig lovprisning, brevkasser i ugeblade, anbefalinger fra bekendte, fagfolks holdning, myndigheder m.fl. hver yder sit til at fremme eller bremse brugen heraf.

Forbrugers valg af tilskud er kun sjældent udelukkende rationelt begrundet ud fra en reel viden om fysiologisk og klinisk effekt, men oftere styret af mere følelsesprægede faktorer. Forbrugeren foretager gerne selv dette valg under mere eller mindre bevidst påvirkning af mange interesser.

Man bør være opmærksom på, hvorvidt forbrugeren anvender tilskud som kompensation for dårlige kostvaner og en usund levevis.

Kun et mindretal af kosttilskud og naturlægemidler har egentlig videnskabelig dokumentation for virkning hos mennesker. For langt de fleste tilskuds vedkommende er dokumentationen mangelfuld, teoretisk eller ikkeeksisterende. Nogle

tilskud indebærer risici for bivirkninger samt interaktioner med forskellige receptpligtige lægemidler.

Behandlerens situation

Om kosttilskud og naturlægemidler kommer man som fagperson ofte til kort over for forbrugeren og patienten.

Mange kender situationen, at patienten fremviser et for én fuldstændigt ukendt tilskud, som vedkommende gerne vil have en kvalificeret faglig bedømmelse af. Eller fremlægger et udklip med en ukritisk rosende solstrålehistorie om et tilskuds fortræffeligheder.

Hvad skal man svare? Man kender ikke præparatet, finder ingen ledetråde eller informationer på etiketten, forstår ikke rigtig patientens bevæggrunde for at vælge præparatet, og ved heller ikke hvordan man skaffer yderligere informationer. Per rygmarvsrefleks affejes patienten måske med en bemærkning om, at pillerne er uvirksomme og spild af penge.

Den udgang kan være uheldig: Man indfrier ikke forventningen om at få velkvalificeret rådgivning, men bekræfter fordommen om fagfolks arrogance over

for kosttilskud og naturlægemidler. Desuden har et mindretal af disse præparater reel dokumentation for en klinisk effekt. Endelig rummer nogle tilskud risiko for bivirkninger, interaktion med receptplig-
tig medicin, samt problemer i forbindelse med operationer.

Uanset ens personlige holdning bør man derfor som fagperson kende lidt til disse tilskud, til det marked og den markedsføring, der driver salget, samt til patientens motivation for at selvbehandle.

Markedet

Det anslås, at hver 10. dansker regelmæssigt anvender kosttilskud og naturlægemidler. Tælles den daglige multivitaminpille med, drejer det sig formentlig om halvdelen af befolkningen. Der forhandles adskillige hundrede kosttilskud på det danske marked, men det præcise antal er ukendt. Meget færre naturlægemidler, nemlig omkring 75, er godkendt af Lægemiddelstyrelsen.

Præparaterne forhandles hos materialister, på apoteker, i helsekostforretninger og supermarkeder. Desuden sælges de via behandlere, fitnesscentre, homeparties, internettet, samt hjemtages fra udlandet. Forbruget kendes ikke med sikkerhed, omsætningen kan beregnes til ca. 1 mia. kr. årligt herhjemme som udsalgspriser. Til sammenligning udleverer apotekerne m.fl. medicin for knap 21 mia. kr. (udsalgspriser i 2012, Danmarks Apotekerforening).

Præparaterne opdeles lovgivningsmæssigt i tre grupper:

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

Den juridiske opdeling har stor praktisk betydning for, hvilke informationer forbrugeren lovligt får om det enkelte tilskuds effekter og bivirkninger, samt for hvordan tilskuddet lovligt må markedsføres (tabel 22.1). Et væsentligt punkt er forbuddet mod på pakning og i annoncer at anføre, at et kosttilskud kan forebygge, lindre eller behandle sygdomme. Heller ikke selvom dette er påvist i kliniske studier. Sådanne informationer er tilladte for naturlægemidler (se næste afsnit).

Bemærk, at man i dagligdagen for hele denne gruppe præparater også benytter udtryk såsom helsekost, naturmedicin, vitaminpiller, alternativ medicin og antioxidant. 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.

Markedsføring

At naturlægemidler og kosttilskud forhandles under forskellige lovgivninger, Lægemiddeloven og Fødevareloven, kan forvirre, da præparaterne i praksis står på de samme hylder i forretningen, og fordi rationalet for at benytte et kosttilskud, selvom loven siger, at det er "mad", ofte er at forebygge eller behandle en sygdom, således at kosttilskuddet af forbrugeren benyttes som "medicin".

Desuden kan flere indholdsstoffer både forhandles som kosttilskud og naturlægemiddel efter producentens eget valg, eksempelvis ginseng, ginkgo biloba, tranebær, hvidløg, echinacea (solhat) og omega-3 fedtsyrer (fiskeolie), hvilket øger markedets uoverskuelighed.

På et naturlægemiddel kan man læse, hvilken sygdom eller symptom præparatet

Tabel 22.1. Forskelle på naturlægemidler og kosttilskud.

	Naturlægemiddel	Kosttilskud	Stærke vitaminer og mineraler
Definition	Lægemiddel med aktive stoffer, der udelukkende forekommer naturligt, og i præparatet findes i koncentrationer, som ikke er væsentligt højere end i naturen	Er ikke et lægemiddel, men et tilskud til den sædvanlige kost uden at være en almindelig fødevarer	Vitaminer og/eller mineraler i markant højere mængde end voksne menneskers normale behov
Eksempler	Planteudtræk eller fedtsyrer som hvidløg, fiskeolie, ginkgo biloba, perikum	Almindelige vitaminpiller. Planteudtræk eller fedtsyrer som ginseng, hyben, ingefær, hvidløg, echinacea, fiskeolie	Antioxidanter, høje doser C-vitamin
Anvendelse	Forebygge og behandle symptomer og sygdomme, som man almindeligvis ikke søger læge for, eller som det efterfølgende er forsvarligt at behandle selv. Eksempelvis søvnbesvær, hoste, væskeansamlinger, forstoppelse, ledsmerter, hæmorider, forhøjet fedtindhold i blodet, hukommelsesbesvær	Må angive en dokumenteret fysiologisk eller ernæringsmæssig effekt. Eksempelvis stærke negle eller vigtig for knoglerne	Mod mangeltilstande. Må ikke hævde at kunne forebygge, lindre eller gavne sygdomme og symptomer
Anprisning	Må anprises. Dvs. at pakning, annoncer og forhandlere må informere om anvendelse, bivirkninger m.m.	Må ikke anprises mod sygdom. Dvs. at pakning, annoncer og forhandler ikke må informere om kosttilskuddets eventuelle medicinske virkninger, bivirkninger m.m.	Må ikke anprises. Dvs. at pakning, annoncer og forhandler ikke må informere om præparatets eventuelle medicinske virkninger, bivirkninger m.m.
Jura	Administreres under Lægemiddeloven. Skal godkendes af Lægemiddelstyrelsen, før det må markedsføres	Administreres under Fødevareroven og reguleres af Fødevarestyrelsen	Administreres under Lægemiddeloven. Skal godkendes af Lægemiddelstyrelsen, før det må markedsføres
Evidens	Ved registreringen stilles visse krav om dokumentation for naturlægemidlets kliniske effekt. Men der kræves ikke egentlige kliniske forsøg	Ingen krav om dokumentation for, at kosttilskuddet virker. Anføres en fysiologisk eller ernæringsmæssig indikation, skal denne dog dokumenteres	Ingen krav om klinisk dokumentation for, at præparatet virker

skal anvendes mod, samt om det har bivirkninger, kontraindikationer etc., sådan som det kendes fra lægemidler generelt. Indikationen er godkendt af Lægemiddelstyrelsen og må anføres i annoncer samt meddeles af forhandleren til kunden,

hvorfor markedsføringen af naturlægemidler sædvanligvis er objektiv, oplysende og lovlig.

Kosttilskud og stærke vitamin- og mineralpræparater har ikke godkendte medicinske indikationer, som behandler og

forbruger kan forholde sig til. Kosttilskud må dog anføre en fysiologisk eller ernæringsmæssig indikation, såfremt den kan dokumenteres. Eksempelvis kan producenten på et kosttilskud anprise med ”god for led”, men ikke skrive ”mod slidgigt”.

Begrænsningen på markedsføringen af kosttilskuds anvendelsesområder betyder, at nogle producenter anvender andre kanaler til at få budskabet om sygdomsbehandling ud til forbrugeren, eksempelvis hjemmesider på dansk med base i udlandet, eller rosende artikler i annonceblade, der minder om redaktionelle artikler, men reelt set er annoncer.

Bivirkninger

Som udgangspunkt bør man antage, at når et præparat udviser farmakologiske og medicinske effekter, så rummer det samtidig en potentiel risiko for bivirkninger og interaktioner.

De fleste naturlægemidler og kosttilskud 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.

På et naturlægemiddel anføres oplysninger til forbrugeren 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.

Interaktioner med lægemidler

Nogle naturlægemidler og kosttilskud bør anvendes med forsigtighed samtidig med receptpligtig medicin på grund af risiko

for interaktioner. Den viden er vigtig for behandleren, fordi mange brugere af tilskud også anvender lægeordineret medicin, eksempelvis for gigt, hjertesygdom, depression, forhøjet kolesterol, allergi eller blodtryksforhøjelse. Vær i den sammenhæng opmærksom på, at patienten på egen hånd kan tage kosttilskud mod noget helt andet end den aktuelle behandlingssituation, som når en blodtrykspatient tager kosttilskud mod slidgigt.

Såfremt tilskuddet forstærker virkningen af receptmedicinen, stiger risikoen for bivirkninger og overdosering. Svækkes virkningen af receptmedicinen omvendt, bliver patienten underbehandlet. Ved sværere sygdomme kan konsekvensen i begge situationer blive alvorlig.

Kendskabet til potentielle interaktioner er stadigvæk sparsomt og overvejende baseret på enkeltstående sygehistorier samt kortvarige forsøg på raske personer. Mulige interaktioner står anført på naturlægemidler, men ikke på kosttilskud. Vær især opmærksom på:

- Antikoagulationsbehandling: Omega-3 fedtsyrer (fiskeolie), hvidløg, ingefær og ginkgo biloba virker blodfortyndende og skal anvendes med forsigtighed af patienter i AK-behandling. Q10 nedsætter omvendt virkningen af AK-præparatet warfarin på samme måde som K-vitamin kan.
- Naturlægemidlet perikum, der benyttes mod tristhed og nedtrykthed samt af psykiatere mod depression, øger leverens omsætning af mange receptpligtige lægemidler, hvorved deres virkning kan svækkes.

Sundhedsstyrelsen angiver på www.interaktionsdatabasen.dk potentielle interaktioner.

Problemer ved narkose og operation

Nogle kosttilskud og naturlægemidler mistænkes for at kunne komplicere forløbet af narkose og operation. Der kendes ikke ret mange praktiske eksempler herpå, men af forsigtighedshensyn bør bl.a. følgende have i mente:

- Hvidløg, ginkgo biloba, omega-3 fedtsyrer (fiskeolie), ingefær, E-vitamin (meget høj dosis): Øger blødningstendensen.
- Ginseng: Sænker blodsukkeret.
- Baldrian: Forstærker evt. virkningen af bedøvelsesmidlet.
- Perikum: Øger omsætningen af mange farmaka.

Som generel rettesnor kan det anbefales at stoppe med brugen af især ovennævnte præparater 1-2 uger før en planlagt operation. Brugen kan genoptages, når operationsforløbet er overstået.

En dansk opgørelse fandt i 2003, at over halvdelen af tilfældigt udvalgte operationspatienter anvendte kosttilskud eller naturlægemidler.

Råd til patienten

Følgende punkter kan være nyttige, når en person søger råd om brugen af naturlægemidler og kosttilskud.

- Opfat naturlægemidler og kosttilskud som medicinsk aktive præparater med potentielle effekter, bivirkninger og interaktioner.
- Personen forventer almindeligvis ikke at få ordineret eller anbefalet et tilskud, men forventer mere, at man accepterer hendes ret til at benytte det.
- Undlad per rygmarvsrefleks at virke afvisende, når personen ønsker at anvende et kosttilskud eller naturlægemiddel, medmindre det er fagligt re-

levant. Vedkommende ophører næppe med at tage præparatet på grund af ens kritik, men undlader snarere fremover at informere én om brugen. Da stiger risikoen for potentielle interaktioner og operationskomplikationer.

- Som behandler bør man ikke give afkald på en faglig begrundet rådgivning af, at et tilskud er udokumenteret.
- "Mere" betyder ikke "bedre". Indskærp generelt at overholde den anbefalede dosering, medmindre kliniske studier angiver noget andet. Eksempelvis høje doser omega-3 fedtsyrer (fiskeolie) mod leddegigt.
- Før receptskrivning, især ved alvorlige tilstande: Spørg specifikt, om personen anvender tilskud. Det gælder erfaringsmæssigt ofte ved gigt, hjertekar-sygdomme eller depression. Vær især opmærksom på naturlægemidlet perikum.
- Skal personen opereres? Så spørg specifikt til brugen af tilskud. Det gælder bl.a. gigtramte, som tager høje doser omega-3 fedtsyrer (fiskeolie).
- Vedr. kosttilskud: Det nytter ikke at henvise personen til forhandler eller producent for at få flere oplysninger om brug, indikation, bivirkninger m.m., da de reelt set ikke må rådgive om noget som helst, når det gælder kosttilskud. Som behandler må man godt informere personen om medicinsk brug af kosttilskud, såfremt man ikke selv forhandler det.
- Fraråd som udgangspunkt at anskaffe tilskud over internettet, via homeparties etc., medmindre der er rimelig sikkerhed for indhold og renhed.
- Anbefal som udgangspunkt, at personen vælger et naturlægemiddel frem for et kosttilskud, såfremt indholdsstoffet forhandles i begge produktgrupper, såsom omega-3 fedtsyrer (fi-

skeolie) og hvidløg. Naturlægemidler giver større sikkerhed for renhed og effekt på grund af godkendelsen i Lægemiddelstyrelsen. Men er til gengæld ofte dyrere.

- Gravide og ammende bør som hovedregel ikke benytte naturlægemidler og kosttilskud, bortset fra sædvanligt an-

befalede tilskud af folsyre, jern og evt. multivitamin.

- Børn bør som hovedregel ikke anvende naturlægemidler og kosttilskud, bortset fra almindelige vitaminpiller i børnedosering samt officielt anbefalede tilskud de første leveår.

Opsummerende pointer

- Kosttilskud under Fødevareloven har evt. en fysiologisk indikation. Naturlægemidler under Lægemiddelstyrelsen har altid en medicinsk indikation.
- Kun enkelte tilskud har videnskabelig dokumentation for virkning hos mennesker.
- De fleste kosttilskud er mangelfuldt undersøgt for bivirkninger og interaktioner.
- 10 % anslås regelmæssigt at tage tilskud. Mange flere såfremt multivitaminpiller medregnes.

Litteratur

Faglig beskrivelse af en række indholdsstoffer: <http://pro.medicin.dk/Speciallemmer/Emner/315508>

Fødevarestyrelsen: www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevare/Ernaering/Kosttilskud/Sider/forside.aspx

Geoffrey PW. Dietary supplements & functional foods. Blackwell Publishing. Håndbog for fagfolk. <http://eu.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-1444332406.html>

Lægemiddelstyrelsen: <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/medicin/saerlige-medicinomraader/naturmedicin-og-vitamin-og-mineralpraeparater/vitamin-og-mineralpraeparater>

Produktresuméer: www.produktresume.dk/docushare/dscgi/ds.py/View/Collection-257

Sundhedsstyrelsens Råd om Alternativ Behandling: www.srab.dk/naturmedicin

www.interaktionsdatabasen.dk