

# Kun hvad du har brug for

## En kritisk gennemgang

- Kosttilskud
- Naturprodukter
- Naturlægemedler



**Gratis e-bog !**

# Kun hvad du har brug for

Af John Buhl

1. udgave juli 2017

Denne e-bog vil regelmæssigt blive revideret og opdateret — efterhånden som jeg får spørgsmål og forslag til uddybning og tilføjelser. Se, hvordan du kontakter mig, til sidst i bogen på side 47.

Tjek regelmæssigt på <http://www.helseonline.dk> eller der, hvor du hentede e-bogen, om du har den nyeste version.

Forbehold for fejl og mangler.

# Indholdsfortegnelse

Indledning .....	6
Næringsstoffer fra kost eller kosttilskud .....	8
Får du nok? .....	9
Risiko for mangel.....	9
En kaloriebegrænset kost .....	10
Begrænset variation i kosten.....	10
Rygning .....	10
Miljøgifte .....	11
Kaffe.....	12
Alkohol .....	12
Animalske fødevarer.....	13
Vegetarer .....	14
For meget fedt i kosten.....	14
Sol .....	15
Risiko for knogleskørhed .....	16
Overforarbejdede fødevarer.....	16

Salt .....	16
Din tilstand og situation .....	17
Din alder .....	17
Dit stressniveau .....	18
Dit helbred .....	18
Symptomer .....	19
Lægemidler .....	20
Graviditet og amning .....	22
Kraftig menstruation .....	23
Cøliaki (glutenintolerans eller glutenallergi) .....	24
Din vægt .....	25
Din hud .....	25
Plantestoffer som kosttilskud .....	27
Ekstrakter af aktive stoffer .....	28
Vælg de bedste kosttilskud .....	30
Kosttilskud til børn .....	31
Kosttilskud fra udlandet .....	31

D-vitamin .....	32
E-vitamin.....	34
A-vitamin og betakaroten.....	35
K-vitamin .....	36
B12-vitamin.....	38
Calcium.....	39
Vitaminpiller med ekstrakt af urter.....	42
Multivitaminer .....	43
Til sidst .....	47

# Indledning

Livsstil og livsvilkår har en enorm indflydelse på dit helbred, og hvordan du føler dig tilpas.

Læs mere på livsstilsmedicin.dk: <http://livsstilsmedicin.dk>

Tilstrækkelige mængder af alle vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer hjælper med at holde kroppen sund og rask.

Det gælder derfor om at få nok næringsstoffer i kosten og/eller som kosttilskud.

Både valg og fravalg af kosttilskud og evt. andre præparater kan have en stor betydning for dit humør, dit velvære og din sundhed.

Hvilke kosttilskud eller andre produkter, du eventuelt kan have gavn af, afhænger hovedsageligt af:

1. **Din tilstand.** Altså fx dit helbred og din alder
2. **Din kost.** Du kan i de fleste tilfælde vælge imellem at justere på din kost (næsten altid langt det bedste valg) eller tage kosttilskud, for at være dækket ind med optimale mængder af det hele.

Du ønsker kun at tage de kosttilskud, du har brug for, eftersom overskud af visse næringsstoffer i værste fald kan være skadelig.

Når du sørger for at få nok vitaminer og mineraler fra din kost og/eller fra kosttilskud er det med til at forebygge sygdomme og sikre et godt helbred.

Denne e-bog vil komme med nogle generelle retningslinjer, der kan hjælpe dig med at bestemme eller overveje, hvilke kosttilskud og evt. andre produkter, der vil gavne dig.

- Alt for mange tager kosttilskud, som de ikke har brug, og som ikke gavner dem.
- Alt for mange tager ikke de kosttilskud, som ville gavne dem.
- Mange, der tager kosttilskud, kunne vælge en bedre kvalitet af kosttilskud eller vælge kosttilskud, der ville passe bedre til netop deres situation.



# Næringsstoffer fra kost eller kosttilskud

På alle glas med kosttilskud står der, at kosttilskud ikke bør træde i stedet for en varieret kost. Det er en lovpligtig tekst, og det er en sand tekst!

Kosttilskud kan ikke træde i stedet for sunde kostvaner, og det er en dårlig løsning at bruge dem til at lappe på usunde kostvaner. Det er altid bedst at få næringsstofferne fra sunde fødevarer.

Dine valg af sunde fødevarer er vigtigere end hvilke kosttilskud, du vælger at tage — ikke mindst fordi de plantestoffer, de fleste mennesker får for lidt af, ikke på en fornuftig måde kan indtages som kosttilskud. De findes kun i tilstrækkelige mængder og variation i sunde fødevarer.

Hvis din kost er næringsfattig er den bedste løsning at ændre dine kostvaner. Tag kosttilskud sideløbende, indtil du er sikker på at være dækket ind fra din kost.



# Får du nok?

Du får sandsynligvis nok af det hele i din kost, hvis du:

1. spiser efter de officielle kostråd eller endnu sundere
2. får nok sol på kroppen om sommeren og evt. tager tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret
3. er sund og rask
4. ikke er i en situation, hvor du skal være særlig opmærksom på at indtage bestemte næringsstoffer — fx ved graviditet, amning, indtagelse af lægemidler, eller hvis du er over 65 år.

I nogle tilfælde vil kostvaner, der holder sig indenfor de officielle kostråd, alligevel mangle visse næringsstoffer, men i de fleste tilfælde har du ikke brug for tilskud af vitaminer og mineraler, hvis du kan besvare bekræftende på 1-4 ovenfor.

## Risiko for mangel

Flere faktorer, der har at gøre med din livsstil, din tilstand eller det miljø, du lever i, kan have indflydelse på dit behov for næringsstoffer og andre gavnlige stoffer.

Lad os gennemgå nogle af de faktorer i din livsstil og dine livsvilkår, som har indflydelse på dit behov for næringsstoffer.

## En kaloriebegrænset kost

Hvis du spiser meget kaloriebegrænset — enten for din sundheds skyld, fordi du ønsker at tabe dig eller pga. manglende appetit — kommer du let til at mangle næringsstoffer, medmindre du tilrettelægger din kost, så den dækker alle dine behov for næringsstoffer på trods af færre kalorier.

Det er både muligt og en fordel at sammensætte en kaloriebegrænset kost, der indeholder nok af alle næringsstoffer.

## Begrænset variation i kosten

Hvis du udelader mange fødevarer eller en hel kategori af fødevarer fra din kost, er der større risiko for, at du får for lidt af de næringsstoffer, som de pågældende fødevarer er rige på.

Derfor kan fx en stenalderkost, en vegetarkost eller en glutenfri kost let komme til at mangle bestemte næringsstoffer.

## Rygning

Rygning øger dit behov for C-vitamin. (og sandsynligvis andre næringsstoffer).

Godt med frugt og grønt i kosten kan i en vis udstrækning være med til at forhindre nogle af de skadelige virkninger ved rygning.

Storrygere bør undgå større mængder A-vitamin eller betakaroten. Vælg kun kosttilskud med naturligt betakaroten og ikke i mængder, der overstiger den anbefalede daglige tilførsel.

Det er ikke muligt med hverken kost, livsstil eller kosttilskud, at undgå de skadelige virkninger fra rygning. Du kan højst mindske dem. Rygestop er løsningen.

## Miljøgifte

Miljøgifte øger dit behov for antioxidanter fra kosten.

Der er mange meninger og påstande om, hvorvidt bestemte kosttilskud kan mindske de skadelige virkninger af miljøgifte, eller hvordan forskellige detox produkter kan rense kroppen for miljøgifte. De fleste af disse påstande er grebet ud af den blå luft.

Det du kan gøre — ud over at begrænse miljøgifte i din hverdag — er, at sikre nok søvn, sund kost, nok næringsstoffer fra kost og kosttilskud, nok motion og på andre måder leve så sundt som muligt.

På den måde er din livsstil med til at sikre de bedste betingelser for din krops immunsystem.

Jo sundere immunsystem — og jo bedre, du er dækket ind med alle vigtige næringsstoffer og gavnlige plantestoffer — desto bedre er din krop i stand til at klare belastningen fra miljøgifte.

Når din tarmflora, dit immunsystem og resten af kroppen er sund, er den bedre rustet til at klare de miljøgifte, den udsættes for.

Sund kost, motion, god stresskontrol, god psykisk balance, god søvn, og at være dækket godt ind med alle næringsstoffer er alle faktorer, der styrker og gavner din krop og derved mindsker de negative påvirkninger fra miljøgifte.

## Kaffe

Kaffe indeholder en række gavnlige stoffer, og nogle stoffer, som ikke er gavnlige. Kaffe er sundt i moderate mængder, men giver problemer over en vis mængde. Kaffe øger behovet for calcium.

## Alkohol

For meget alkohol øger behovet for en lang række vitaminer og andre næringsstoffer, især B-vitaminer.

Hvis du har et for stort alkoholforbrug, er der mange gode grunde til at sænke det.

Hvis du finder det svært eller umuligt at drikke mindre, er det måske tid til at snakke med din læge eller på anden måde få hjælp til at sænke din indtagelse. Alt for mange har et indtag af alkohol, der går ud over deres sundhed.

Det er muligt at en lille smule alkohol kan have en gavnlig virkning (en enkelt genstand dagligt), men det er faktisk tvivlsomt.

Læs artiklen: Moderat indtag af alkohol gavner måske ikke hjertet:

[http://www.nomedica.dk/ugeskrift24\\_2017.htm](http://www.nomedica.dk/ugeskrift24_2017.htm)

Hvis alkohol har en gavnlig virkning er det kun en lille gavnlig virkning og kun i små mængder. Tag *Omnimin Pure* eller *OmniX* (se afsnittet multivitaminer på side 43), hvis du drikker for meget alkohol. Snak med din læge, hvis du har svært ved at styre dit forbrud.

## Animalske fødevarer

For store mængder animalske fødevarer øger behovet for kostfibre og gavnlige plantestoffer.

En kost rig på animalske fødevarer bør derfor også indeholde masser af frugt og grøntsager, for at modvirke nogle af de skadelige virkninger fra en kost, der er rig på animalske fødevarer.

Begynd evt. med at erstatte noget af kødet med fisk eller skaldyr, så du spiser fisk mindst to gange om ugen (medmindre du allerede spiser fisk et par gange om ugen).

Endnu bedre er det gradvist at erstatte animalske fødevarer med fuldkorn, bælgfrugter, nødder, frugt og/eller grøntsager.

Hvis du kan ændre din kost til en vegetarkost eller næsten vegetarkost, vil det sandsynligvis være noget af det bedste, du kan gøre for at forbedre din kost.

Indtil da: Spis masser af frugt og grøntsager for at modvirke nogle af de skadelige virkninger fra en kost, der er rig på animalske fødevarer. En kost med store mængder animalske fødevarer kommer let til at mangle kostfibre og en lang række andre gavnlige stoffer fra planter, medmindre kosten samtidig indeholder store mængder frugt og grøntsager.

## Vegetarerer

Vegetarerer bør altid tage B12-vitaminen. Ingen undtagelser.

Andre næringsstoffer, som vegetarerer skal være opmærksomme på, at de får nok af — og evt. indtage som tilskud — er D3-vitamin, K2-vitamin, omega-3, calcium, selen, jod, jern og zink.

Læs mere på vegetarkost.dk: <https://vegetarkost.dk>

## For meget fedt i kosten

For meget fedt i kosten kan give flere problemer. Et af dem er, at du faktisk kan komme til at mangle det vigtigste fedtstof i din kost: omega-3. Det hænger sammen med, at der skal være en balance mellem omega-3 og omega-6 fedtsyrer i kosten.

En typisk fedtrig kost vil indeholde alt for meget omega-6, som udkonkurrerer omega-3. Emnet kan hurtigt blive kompliceret, men det kort og lange er, at det generelt er sundest at spise en forholdsvis fedtfattig kost, som indeholder nok omega-3.

Mennesker, som bruger olie i maden, risikerer en ubalance mellem omega-3 og omega-6 fedtsyrer, og bør sikre nok omega-3 i kosten samtidig med, at de begrænser indtagelsen af omega-6 fra animalske fødevarer, solsikkeolie, majsolie eller vindruekerneolie. Brug evt. lidt rapsolie til stegning. Brug evt. lidt hørfrøolie og olivenolie på salaten.

Tag kosttilskud med omega-3, hvis du ikke spiser ca. 300 gram fisk om ugen.

## Sol

For lidt sol øger behovet for kosttilskud med D-vitamin.

Personer med mørk lød, som går tildækket, som er for lidt ude i solen, eller som kun er ude i solen, når de er smurt ind i solcreme, bør tage tilskud af D-vitamin.

Alle der ikke får nok sol om vinteren (fx fra rejser sydpå) kommer let til at mangle D-vitamin. Det gælder især sidst på vinteren og tidligt forår. Tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret er derfor en god idé for de fleste danskere.

## Risiko for knogleskørhed

Personer i risiko for knogleskørhed — uanset alder — bør især være sikre på, at de får nok D-vitamin, calcium og K2-vitamin.

Tilskud med de vitaminer og mineraler, der er særlig vigtige for knoglerne, kan være en oplagt mulighed. Det bedste tilskud til det formål er efter min vurdering *OsteoRemin Forte*.

## Overforarbejdede fødevarer

For meget sukker og andre raffinerede fødevarer øger behovet for en lang række vitaminer og mineraler. Tag en multivitamin. Spis sundere.

## Salt

For meget salt øger behovet for kalium og calcium. For meget salt i kosten kan på sigt gøre meget skade, især hos nogle mennesker. Brug den mængde salt, du behøver, for at få sund mad til at smage godt eller godt nok. Begræns din indtagelse af salt når som helst, du let kan mindske din indtagelse.



# Din tilstand og situation

Jo dårligere helbred — fysisk eller psykisk — desto vigtigere er det at være dækket ind med optimale mængder af alle nærings- og plantestoffer. Desto vigtigere er det at gøre, hvad du kan, for at forbedre din livsstil.

Læs mere på <http://livsstilsmedicin.dk>

## Din alder

Er du kommet op i årene er din indtagelse, optagelse og udnyttelse af næringsstoffer måske ikke længere helt, som den har været.

Jo ældre vi bliver, desto vigtigere er det, at vi undgår tomme kalorier, og sørger for en plantebaseret kost, der indeholder nok proteiner, essentielle fedtsyrer, vitaminer og mineraler.

Hvis du er kommet op i en alder, hvor du har øget risiko for knogleskørhed, kan det være tid til at tage kosttilskud, der gavner knogleopbygningen. Det gælder især D-vitamin, K2-vitamin, calcium og magnesium. Her er *OsteoRemin Forte* et godt valg.

En del ældre mennesker mangler B12-vitamin. Tag evt. ekstra tilskud af B12.

I mange tilfælde kan en multivitamin (se side 43) være et godt valg.

## Dit stressniveau

For meget stress kan på flere måder påvirke din indtagelse og optagelse af næringsstoffer.

- Der er en udpræget tendens til, at et højt stressniveau øger lysten til at spise usunde og stimulerende fødevarer, som er fattige på vitaminer og mineraler.
- Stress øger tendensen til, at vi lagrer fedt på maven (det mest usunde fedt), hvilket resulterer i en lav grad af kronisk inflammation.
- Stress vil også let kunne påvirke fordøjelsen negativt og evt. mindske optagelsen af næringsstoffer. Gå evt. en lille tur og prøv at slappe af før dine hovedmåltider.

Læs evt. artiklen: *Din reaktion på stress påvirker dit helbred*

[http://www.nomedica.dk/ugeskrift45\\_2012.htm](http://www.nomedica.dk/ugeskrift45_2012.htm)

## Dit helbred

Jo større problemer med helbredet, desto vigtigere er det, at du både får nok af alt det, som gavner kroppen, og undgå for meget af det, der kan svække eller skade den.

Ved helbredsproblemer, der skyldes eller kan skyldes mangel på et eller flere næringsstoffer, er det vigtigt at ændre kosten, så den både virker helbredende og indeholder nok af alle næringsstoffer.

Læs evt. bogen: *Helbredende kost*.

Tag også tilskud af de næringsstoffer, du evt. mangler, indtil din kost er helt i orden og er fuldt ud dækkende med alle nødvendige næringsstoffer.

Selv om alle sygdomme er forskellige, er det de samme eller nogenlunde de samme forbedringer i livsstil og livsvilkår, der hjælper eller lindrer næsten alle sygdomme og symptomer. Læs evt. mere på siden *Rask med sund livsstil – 5 vigtige punkter*:

<http://livsstilsmedicin.dk/rask-sund-livsstil/>

Forskellige sygdomme kan kræve, at kosten indeholder bestemte næringsstoffer og/eller specifikke gavnlige plantestoffer.

I mange tilfælde kan medicin, den diæt du evt. er på eller den sygdom, du tager medicinen imod, øge behovet for visse næringsstoffer. Det kan være vigtigt at gøre noget ekstra for at være dækket ind med det hele via kost eller kosttilskud. Snak med din læge om det.

## Symptomer

Hvis du ikke er syg, men heller ikke føler dig frisk eller rask, er det muligt at dine symptomer skyldes:

- mangel på nærings- eller plantestoffer

- at du indtager for meget af noget (for meget sukker, dårligt fedt, junkmad, stimulanser og animalske fødevarer er de mest almindelige skurke)
- at du har en kronisk inflammation i kroppen. Læs artiklen: *Betændeshæmmende kost giver bedre helbred og øger levealderen* [http://www.nomedica.dk/ugeskrift49\\_2013.htm](http://www.nomedica.dk/ugeskrift49_2013.htm)

## Lægemidler

Nogle lægemidler hæmmer optagelsen og/eller øger udskillelsen af bestemte næringsstoffer.

Hvis du indtager medicin, skal du være opmærksom på, at visse lægemidler påvirker optagelsen af vitaminer og mineraler. Og i nogle tilfælde vil vitaminer og mineraler — især i høje doser — påvirke, hvordan lægemidler virker. Meget store doser C-vitaminer, omega-3 og E-vitamin kan fx forstærke virkningen af blodfortyndende medicin. Der er andre eksempler.

Snak med din læge om, hvilke kosttilskud du kan tage, og hvilke du ikke bør tage, hvis du får medicin.

Du kan selv undersøge, hvordan visse vitaminer, mineraler, naturlægemidler og lægemidler kan påvirke hinanden på <http://www.medicinkombination.dk/>

Læs evt. mere på Fødevarestyrelsens hjemmeside: <http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/hvis-jeg-tager-medicin/>

Lægemidler, der hæmmer optagelsen eller øger udskillelsen af bestemte næringsstoffer, kan være en medvirkende årsag til, at din krop får mindre end optimale mængder af næringsstoffer fra din kost.

Visse former for medicin nedsætte optagelsen af fedtopløselige vitaminer. Det gælder fx ved længere tids brug af syreneutraliserende midler, acetylsalicylsyre-præparater og slankemidlet Xenical. Salicylater og tetracykliner (en gruppe antibiotiske medikamenter) øger behovet for C-vitamin. Og der er mange andre eksempler.

Tager du lægemidler:

- Læs indlægssedlen grundigt (har du den ikke længere, kan du finde din medicin og sedlen på hjemmesiden [indlaegssedel.dk](http://indlaegssedel.dk):  
<http://xnet.dkma.dk/indlaegssedel/leaflets/leaflets.faces>
- Du kan undersøge og læse mere om interaktioner på <http://www.interaktionsdatabasen.dk/>, for at se, hvilke lægemidler der kan give problemer, hvis de tages sammen med andre lægemidler eller kosttilskud.
- Generelt set vil lægemidler – og naturligvis den sygdom, som lægemidlerne tages imod – øge behovet for sundere kost og evt. kosttilskud.
- Snak med din læge om kosttilskud, hvis du tager medicin. Overvej enten *Omnimin Pure*, *OmniX* eller *OmniVegan* som multivitamin. Overvej at supplere din multivitamin med *CurcuSym BOOST*, *OsteoRemin Forte* og/eller *VegOmega-3*.

# Graviditet og amning

Hvis du ønsker at blive gravid, er gravid eller ammer, er det tid til både at vurdere, hvilke kosttilskud, som du efter al sandsynlighed vil have gavn af, og hvilke kosttilskud, du bør fravælge.

Kosttilskud i form af en multivitamin kan være aktuel.

Kosttilskud i form af ekstra calcium kan være aktuel. Evt.

*OsteoRemin Forte.*

Kosttilskud med omega-3 er aktuel, hvis du ikke spiser fisk 2-3 gange om ugen. Vælg evt. *VegOmega-3.*

Kosttilskud med B12-vitamin kan være relevant, og er et must, hvis du er vegetar eller næsten vegetar.

Kvinder der ønsker at blive gravide, samt gravide i de første 12 uger af graviditeten bør tage tilskud af folsyre eller få rigeligt af vitaminet fra kosten.

Kosttilskud med jern kan være aktuelt.

Mindst lige så vigtigt er det at undgå bestemte kosttilskud og præparater. Det gælder alle kosttilskud, som ikke er godkendt til salg i Danmark. Det gælder alle ekstrakter af urter. Undgå høje doser af vitaminer eller mineraler medmindre ordineret af din læge.

Fødevarestyrelsen skriver blandt andet:

»Vi ved i dag ganske lidt om den potentielle risiko for svangerskabs- og fosterskader, når det gælder de kosttilskud, som indeholder fx plantedele og rene stoffer. Det frarådes derfor på det kraftigste at tage kosttilskud udover de, der anbefales af myndighederne, medmindre det sker efter aftale med din læge, jordemoder eller sundhedsplejerske.«

<http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/hvem-har-gavn-af-kosttilskud/>

Graviditet og amning øger behovet for alle næringsstoffer — inkl. proteiner, omega-3, A-vitamin, D-vitamin, folat, jern og calcium.

Kvinder, der spiser vegetarisk og som enten ønsker at blive gravide, er gravide eller ammer, bør være særlig opmærksom på bestemte næringsstoffer. Læs vejledning om vegetarisk og vegansk ernæring til gravide, ammende, spædbørn og småbørn fra vegetarforeningen:

<https://vegetarisk.dk/wp-content/uploads/pdf/Pjecer/Vegetarisk%20og%20Vegansk%20Ernaering%20-%20Til%20Gravide%2C%20Ammende%2C%20Spaedboern%20og%20Smaaboern.pdf>

## Kraftig menstruation

Kvinder, der har kraftige menstruationer, kommer let til at mangle jern og evt. andre næringsstoffer, og det kan være nødvendigt at tage tilskud med blandt andet jern.

## Cøliaki (glutenintolerans eller glutenallergi)

Cøliaki giver ikke kun problemer ved indtagelse af gluten, men vil i høj grad mindske optagelsen af næringsstoffer fra kost og kosttilskud.

Ud over de personer, som har fået diagnosen cøliaki, mener man, at ca. 1% af befolkningen har cøliaki uden at vide det.

Mere kompliceret bliver det, når en person lider af såkaldt glutensensitivitet. Glutensensitivitet er ikke det samme som cøliaki, og kan ikke umiddelbart afsløres af en blodprøve eller tarmbiopsi. Glutensensitivitet giver stort set de samme symptomer som cøliaki og mindsker også i stor udstrækning optagelsen af næringsstoffer fra kost og kosttilskud.

Hvis du lider af cøliaki eller glutensensitivitet, er der risiko for hæmmet optagelse af næringsstoffer fra tarmen, især hvis du af og til alligevel spiser lidt, der indeholder gluten.

Spis sundt og næringsrigt og suppler med kosttilskud ved disse tilstande.

De kan være aktuelt at tage *Omnimin Pure* (eller *OmniVegan*), *OsteoRemin Forte*, omega-3 fra fiskeolie eller *VegOmega-3*.



## Din vægt

Overvægt kan indirekte have indflydelse på, om du vil have gavn af større mængder af visse næringsstoffer eller plantestoffer.

- Fedt på kroppen øger behovet for D-vitaminer.
- Fedt på maven (omkring de indre organer) øger tendensen til inflammation i kroppen.
- Slankekure anviser ofte uhensigtsmæssige kostråd, som både kan gå ud over helbredet og medvirke til mangeltilstande. Tab dig ved at gennemføre en sundere livsstil. Læs bogen *Sikker Slank* og/eller e-bogen *Sikker Slank kort fortalt*
- Undgå svær overvægt. Især hvis du har for meget fedt på maven, er det en god ide at gøre noget aktivt, for at få det væk.
- Langvarige fedtfattige slankekur øger risikoen for mangel på de fedtopløselige vitaminer (A,- D,- E,- og K-vitamin).
- Fedtfattig slankekost bør suppleres med gode kilder til omega-3.

## Din hud

Hvis du på grund af eksem eller andre hudproblemer ikke tåler solen, bør du snakke med din læge om tilskud af D-vitamin.

Hvis du har mørk hud, har du også øget risiko for at mangle D-vitamin, fordi en mørk hud ikke danner nær så mange D-vitaminer som en lysere hud. Det kan betyde, at du skal være mere ude i solen

og være ekstra påpasselig med at tage tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret.

# Plantestoffer som kosttilskud

Fytokemikalier (også kaldt sekundære stoffer) er kemiske forbindelser, der forekommer naturligt i planter. Phyto er det græske ord for planter.

Planter producerer kemikalier for at beskytte sig mod miljømæssige trusler som insekter, forurening og sygdom.

Der findes bogstavelig talt tusindvis af disse fytokemikalier i vegetabiliske fødevarer.

Forskning viser, at en meget lang række af disse fytokemikalier kan være med til at beskytte os mod sygdomme. Vi ved dog endnu kun lidt om de fleste af disse fytokemikalier, i modsætning til fx vitaminer og mineraler.

Nogle af de fytokemikalier, der findes i planter, kan isoleres og derefter indtages som ekstrakter i kosttilskud.

Selv om enkelte fytokemikalier i mange tilfælde kan fremhæves for bestemte gavnlige virkninger — og derfor i nogle tilfælde kan indtages i koncentreret form via kosttilskud eller naturlægemidler



— må vi forstå, at det mere end noget andet er helheden (den hele mad, som den forekommer i naturen), der sikrer de gavnlige virkninger.

Fytokemikalier arbejder sammen og sammen med resten af indholdet i den mad, du spiser.

Forskellige vegetabiliske fødevarer indeholder forskellige fytokemikalier. Den bedste måde, at få den største variation og den største mængde fytokemikalier på, er ved at spise en stor variation af vegetabiliske fødevarer i mange forskellige farver og i store mængder — fx forskellige bær og frugter, forskellige spiselige svampe, forskellige former for tang, alle former for grøntsager, fuldkorn, bønner, ærter, linser, nødder og frø.

I nogle tilfælde — især ved visse sygdomme — kan udvalgte plantestoffer, der er opkoncentrerede (fx som ekstrakter i kapsler) være en god hjælp. Men selv om du evt. indtager ekstrakter af udvalgte plantedele i kosttilskud er det stadig vigtigt at få et stort udvalg af næringsstoffer og plantestoffer fra en sund kost.

## Ekstrakter af aktive stoffer

I nogle tilfælde kan udvalgte plantestoffer kun indtages i en mængde eller i en form, der har den tilsigtede virkning ved at opkoncentrere de aktive stoffer.

Broccoli indeholder fx det aktive plantestof sulforafan, som i forsøg har vist flere gavnlige virkninger. Det kan sænke blodsukkeret hos overvægtige patienter med type 2-diabetes.

Lidt om det i denne artikel på videnskab.dk:

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/ekstrakt-af-broccolispirer-kan-haemme-type-2-diabetes>

Men, som nævnt i artiklen, skal du spise fem kilo broccoli om dagen for at opnå den effekt på diabetes. Det gør du jo nok ikke.

Derfor bliver er ekstrakt af stoffet den eneste realistiske løsning, og vi vil nok snart se kosttilskud eller naturlægemidler med ekstrakt af sulforafan, som ifølge artiklen på videnskab.dk blandt andet kan anvendes af diabetikere.

Et anden eksempel er produktet *CurcuSym BOOST*, hvor det aktive stof curcumin fra gurkemeje er blevet behandlet på en særlig måde, som angiveligt gør det aktive stof 185 gange mere tilgængelig for kroppens celler end almindelige ekstrakt.

Bortset fra disse enkeltstående tilfælde — hvor ekstrakter har en dokumenteret virkning, er sikre at indtage, og det ikke er muligt at få de ønskede mængder aktive stoffer fra kosten — er det bedst blot at få en stor variation af alle gavnlige stoffer fra en sund og varieret kost.

# Vælg de bedste kosttilskud

Hvis du allerede tager kosttilskud, og du ikke er sikker på, om du har valgt de bedste kosttilskud, kan du bruge lidt tid på at vurdere dem.

Findes der evt. kosttilskud med et højere indhold eller en bedre kvalitet af de pågældende næringsstoffer?

Findes der evt. kosttilskud uden eller med mindre mængder af de næringsstoffer, som du ikke ønsker eller ikke ønsker så meget af?

Du kan bruge denne korte gennemgang af de vigtigste næringsstoffer til at vurdere hvilke kosttilskud, du sandsynligvis får mest gavn af at vælge.

Du kan læse om de enkelte vitaminer og mineralers funktioner mange steder på nettet. Blandt andet på <http://vitaminguide.dk>, så der er ingen grund til, at vi her gennemgår alle vitaminer og mineralers funktioner.

Der er dog nogle generelle ting, som det er værd at være at vide, når du vælger og fravælger kosttilskud.

## Kosttilskud til børn

Fødevarestyrelsen understreger, hvor vigtigt det er, at dit barn får dækket størstedelen af sit daglige behov for vitaminer og mineraler ved indtag af en normal sund og varieret kost.

Læs mere her:

<http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/kosttilskud-til-boern/>

Min anbefaling er, at du sikrer, at barnet får dækket behovet for næringsstoffer via kosten. Hvis det ikke er tilfældet er den næstbedste løsning at supplere kosten med de enkelte næringsstoffer, som barnet ikke får nok af fra kosten. Den tredje bedste løsning er at vælge en multivitamin som fx *OmniMini*, hvor du kan vælge et sted mellem 1-4 tabletter dagligt efter behov. Eller blot give barnet en eller flere tabletter i de perioder, hvor du skønner, at kosten kan mangle vigtige næringsstoffer.

## Kosttilskud fra udlandet

Fødevarestyrelsen skriver om kosttilskud fra udlandet:

»Hvis du køber kosttilskud i udlandet eller på udenlandske hjemmesider, er det en god idé at undersøge, om der er tale om produkter, der er identiske eller sammenlignelige med produkter, der findes på det danske marked. Hvis du køber produkter, der ikke findes på det danske marked, eller som ikke er sammenlignelige

med produkter på det danske marked, skal du selv skaffe dig viden om sikkerheden.«

Læs mere på Fødevarestyrelsens hjemmeside: *Når jeg køber kosttilskud:*

<http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/naar-jeg-koeber-kosttilskud/>

Tommelfingerregel: Produkter, som ikke er eller kan godkendes i Danmark pga. deres indholdsstoffer, er risikable at indtage.

## D-vitamin

Den bedste og sundeste kilde til D-vitamin er solen. Den næstbedste kilde er D3-vitamin, der indtages sammen med lidt olie eller fedt. Du kan fx vælge at tage D3-vitamin (og andre fedtopløselige vitaminer) sammen med lidt nødder. Den sunde fedt i nødderne vil øge optagelsen af vitaminerne.

D3-vitamin (cholecalciferol) optages lettere end D2-vitamin (ergocalciferol). Der er muligvis andre problemer forbundet med D2-vitamin (i det mindste når det gives i store doser som indsprøjtninger).

D-vitaminet i kosttilskud bør derfor være i den form, der hedder D3.

D3-vitamin er mere naturlig end D2-vitamin. D3-vitamin fremstilles som regel ved, at fedt (lanolin) fra fåreuld bestråles med



ultraviolette stråler, så der dannes D3-vitamin på samme måde som i huden, når vi udsættes for solens stråler. Denne fremstillingsmetode får mange veganere til at fravælge D3-vitamin (eftersom noget fra dyr indgår i produktionen).

Det bedste valg for vegetarer og andre, der ønsker en god vegetabilsk kilde til D3-vitamin, er *VegD-3*.

Også *OmniVegan* indeholder en vegetabilsk kilde til D3-vitamin.

Den daglige dosering bør være mindst 10 mikrogram. Gerne mere. Ved mangel eller mistanke om mangel indtages op til 80 mikrogram dagligt (eller mere, hvis anvist af lægen).

## Vigtigst om D-vitamin

- Det øger optagelsen af D-vitamin, hvis du tager det sammen med lidt fedt eller sammen med et måltid, der indeholder lidt fedt. Du kan også vælge et D-vitaminprodukt, hvor D3-vitaminet allerede ligger i en kapsel med olie. Fx i *VegD-3* og *D-sun*.
- Tag nok D3-vitamin. Der er delte meninger om behovet, men der er en tendens til, at de personer, som har størst risiko for at få for lidt D-vitamin (eller hvor en blodprøve har konstateret mangel), tager for lidt. Jeg anbefaler normalt omkring eller mere end 20 mikrogram og mindre end ca. 80 mikrogram dagligt.
- Du kan vælge en god vegetabilsk kilde til D3-vitamin. Den findes blandt andet i *VegD-3*.

Læs evt. mere om D-vitamin på [vitaminguide.dk](http://vitaminguide.dk):

<http://vitaminguide.dk/d-vitamin/>

## E-vitamin

Nogle undersøgelser tyder på at E-vitamin i kosttilskud (sandsynligvis kun i store doser og i den syntetiske form) kan være skadelig for nogle mennesker efter langvarigt indtag.

Undersøgelser er ikke entydige, men der bør ikke være problemer, hvis du undgår de meget høje doser og den syntetiske variant.

Undgå kosttilskud med mere end højst 100 mg E-vitamin, medmindre du har et særligt stort behov. Hvis du tager over 100 mg dagligt, bør du kun gøre det i en periode og i henhold til de anvisninger, du har fået af din læge eller anden sagkyndig.

### Vigtigst om E-vitamin

- Vælg kosttilskud, der indeholder den naturlige version af E-vitamin (d-alfa-tokoferol) frem for den syntetiske dl-alfa-tokoferol. Det er især vigtigt, hvis kosttilskuddet indeholder mere end den anbefalede daglige mængde. Tag ikke mere end højst 100 milligram af naturligt E-vitamin dagligt, medmindre anvist af din læge. Få så vidt muligt E-vitamin fra kosten. Det er ikke svært.

Læs evt. mere om E-vitamin på [vitaminguide.dk](http://vitaminguide.dk):

<http://vitaminguide.dk/e-vitamin/>

# A-vitamin og betakaroten

Retinol er den mest effektive og biologisk aktive form for A-vitamin, og det er den mest anvendte i kosttilskud.

I stedet for retinol kan anvendes betakaroten, som inde i kroppen omdannes til A-vitamin efter behov.

Det er bedst at vælge kosttilskud, der indeholder naturligt betakaroten, og ikke mere end den mængde, der giver en normal dagsdosis af A-vitamin, medmindre du har brug for ekstra meget.

Bemærk at den specifikke kilde til betakaroten bør være nævnt på etiketten, ellers er det sandsynligvis den syntetiske form, der er anvendt. *Dunaliella salina* er en mikroalge med et meget højt indhold af betakaroten, og som derfor ofte bliver brugt i kosttilskud, der indeholder naturligt betakaroten.

Undgå at tage mere end den anbefalede daglige dosering af A-vitamin (100% af RI) fra kosttilskud, medmindre anvist af en læge.

Nogle undersøgelser og gennemgange af undersøgelser viser, at høje doser af A-vitamin og betakaroten i nogle tilfælde er skadelig.

Læs mere om A-vitamin og betakaroten på denne side:

<http://vitaminguide.dk/a-vitamin/>

## Vigtigst om A-vitamin og betakaroten

- Det er sandsynligvis bedst, hvis kilden til A-vitamin i kosttilskud er i form af naturligt betakaroten og ikke i højere doser end den anbefalede dagsdosis A-vitamin.
- Tag kun høje doser af A-vitamin eller betakaroten, hvis ordineret af din læge, og kun så længe, du har brug for det.

## K-vitamin

Der findes to former for K-vitamin, som du har brug for: K1- og k2-vitamin. K2 optages bedre end K1.

Ved visse sygdomme eller risiko for sygdomme bruges af og til præparater med stoffer der hæmmer eller blokerer for virkningen af K-vitamin – såkaldte K-vitamin-antagonister. Det kan fx være del af behandlingen af mennesker med stor risiko for at få blodpropper.

K-vitamin nedsætter virkningen af blodfortyndende medicin. Hvis du er tvivl, så kontakt din læge.

K1-vitaminet findes især i mørkegrønne grøntsager og har en kort biotilgængelighed, "levetid", i kroppen.

K2-vitaminet, der fremstilles af bakterier i tarmen, forekommer kun i minimal mængde i vestlige fødevarer. K2 har en væsentlig længere biotilgængelighed i kroppen. Det giver et mere stabilt niveau af K-vitamin i kroppen. Det kan være vigtigt at vegetarer (eller næsten-vegetarer) indtager K2-vitamin, eftersom en vegetarkost er meget

fattig på K2. Der er dog ikke enighed om, hvorvidt og i hvilken udstrækning vegetarer vil have gavn af tilskud med K2-vitamin. *OmniVegan* indeholder både K1- og K2-vitamin. Det samme gør *Omnimin Pure*.

*OsteoRemin Forte* indeholder K2-vitamin, fordi K2-vitamin har særlig betydning for knoglerne. Det er muligt at købe K2-vitamin som separat tilskud, hvor tabletten kun indeholder K2.

## Vigtigst om K-vitamin

- De fleste kosttilskud indeholder ikke K-vitamin eller kun K1-vitamin.
- K2-vitamin er særlig vigtig for knoglernes sundhed. Det kan være aktuelt for veganere og alle med øget risiko for knogleskørhed at tage tilskud med K2-vitamin og evt. supplere en multivitamin uden K2-vitamin med ekstra K2.
- Undgå tilskud med K-vitamin, hvis du får blodfortyndende medicin, eller tag dem kun i samråd med din læge.
- *Omnimin Pure* og *OmniVegan* indeholder både K1- og K2-vitamin. De fleste andre multivitaminer indeholder enten slet ikke K-vitamin eller kun K1-vitamin.

Læs evt. mere om K-vitaminer her:

<http://vitaminguide.dk/k-vitamin/>

## B12-vitamin

En del mennesker har for lidt B12-vitamin i blodet. Optagelsen af B12-vitamin er kompliceret (hvilket er en af grundene til, at så mange ældre mennesker har for lidt i blodet). Det er samtidig uskadeligt i selv meget høje doser, fordi kroppen let udskiller et overskud. Tag fx 1.000 mikrogram dagligt og evt. mere, hvis du mangler eller sandsynligvis mangler vitaminet (hvis en blodprøve viser, at du har svær mangel, vil din læge give dig indsprøjtning med B12-vitamin).

I mange tilfælde er en almindelig anbefalet mængde ikke nok (pga. problemer med optagelsen). Det er grunden til, at B12-vitamin bør indtages i høje daglige doser (ofte fra 100 til 1.000 mikrogram dagligt) i følgende tilfælde:

- ved mindre end optimale mængder B12-vitamin i blodet
- hvis alder, sygdom eller svækket fordøjelse mindsker optagelsen af vitaminet.

B12-mangel er en ret udbredt tilstand.

Ud over B12-vitamin i almindelig tabletform findes B12-vitamin også som spray og sugetabletter.

### Vigtigst om B12-vitamin

- Mange mennesker får enten ikke nok B12-vitamin i kosten (vegetarer) eller har svært ved at optage B12-vitamin (pga. fordøjelsesproblemer, indtagelse af medicin eller sygdom).

- B12-vitamin optages bedst, når det indtages imellem måltiderne.

Læs mere om B12-vitamin på [vitaminguide.dk](http://vitaminguide.dk):

<http://vitaminguide.dk/b12-vitamin-kobalamin/>

Vegetarer kan læse mere om B12-vitamin på [vegetarkost.dk](http://vegetarkost.dk):

<http://vegetarkost.dk/naeringsstoffer-i-vegetarkost/b12-vitamin/>

## Calcium

Calcium har stor betydning for sunde og stærke knogler, men calcium har mange andre vigtige funktioner i kroppen, og det er ikke kun calcium, der er vigtig for opbygning og vedligeholdelse af knogler.

Knogleskørhed er desværre en udbredt og alvorlig lidelse. En af flere årsager til, at alt for mange får svage knogler, når de bliver ældre, er, at de får for lidt calcium og andre vigtige næringsstoffer for knoglerne.

Der er flere andre faktorer, der øger risikoen for knogleskørhed, men det falder uden for rammerne af denne bog at komme nærmere ind på.

En metaanalyse (gennemgang af flere relevante undersøgelser om et emne) viste en 15% reduktion af risiko for alle knoglebrud og en 30% reduktion af risiko for hoftebrud hos midaldrende og ældre mennesker, der tog tilskud af calcium og D-vitamin.

Læs mere i artiklen: Gør tilskud med kalk og D-vitamin knoglerne stærkere?

[http://www.nomedica.dk/ugeskrift13\\_2016.htm](http://www.nomedica.dk/ugeskrift13_2016.htm)

De fleste mennesker bør blot sørge for at få nok kalk fra kosten og nok D-vitamin fra solen, når det er muligt, og supplere med kosttilskud, når solen ikke kan give nok D-vitamin.

Nogle udsatte grupper af befolkningen bør være særlig opmærksomme på at få nok calcium og D-vitamin.

Du kan læse Fødevarestyrelsens anbefalinger her:

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/personer-med-saerlige-behov/aeldre/d-vitaminer-og-calcium/>

Den bedste calcium får du fra rigtig mad, selv om tilskud af calcium i flere tilfælde er en fordel eller nødvendig.

Hvis du fravælger mælkeprodukter i din kost (hvilket af flere grunde kan være en dog ide), kan du få nok calcium fra vegetabiliske fødevarer.

Brug tabellen: Næringsstoffer i vegetabiliske fødevarer:

<http://kalorietabel.dk/vegetar/>

Det er især vigtigt, at du får nok calcium, K2-vitamin (blandt andet fra en sund tarmflora eller kosttilskud), D-vitamin fra solen eller tilskud af D3-vitamin. Der er andre næringsstoffer, der har betydning for knoglernes sundhed, men de tre er vigtigst.



Får du omkring eller tæt på de (i Danmark) anbefalede 800 mg calcium dagligt, får du nok, medmindre du har et særligt stort behov.

Hvis du fravælger kød, alkohol, kun indtager lidt salt og spiser mange grøntsager og får nok D-vitamin, kan du sandsynligvis klare dig med mindre end de anbefalede 800 mg dagligt og måske en del mindre.

Særligt udsatte personer — fx gamle, personer som optager calcium dårligt og personer med knogleskørhed — bør satse på, at få 1000 mg eller mere dagligt (eller følge lægens anvisninger).

Hvis du vælger kosttilskud med calcium, så vælg et tilskud, der indeholder alle de vigtigste næringsstoffer for knoglerne ikke kun calcium. Mit umiddelbare bud på det bedste kosttilskud til knoglerne er *OsteoRemin Forte*. Tag blot en kapsel 1-2 gange dagligt, medmindre din læge mener, at du har brug for mere.

De fleste undersøgelser har vist en positiv virkning på knoglerne ved indtagelse af calcium sammen med D-vitamin.

Læs også artiklen: *Stærke knogler ... hele livet:*

<http://www.nomedica.dk/knogler.htm>

## Vigtigste om calcium

- Få ca. 800 mg i kosten. Se eksempler her:

<http://www.calcium.dk/kilder-til-kalk/>

- Få nok sol (giver D-vitamin, som er nødvendig for optagelsen af calcium).
- Når tilskud er relevant vælg *OsteoRemin Forte*.

## Vitaminpiller med ekstrakt af urter

Nogle producenter inkluderer en række urter og urteekstrakter i deres multivitaminer, og bruger det i markedsrøringen som en fordel. Det er det ikke.

Jeg fraråder i langt de fleste tilfælde vitaminpiller med tilsatte urter. Den eneste undtagelse kan være, hvis du kender de tilsatte urte- og planteekstrakter godt, og det netop er dem, du ønsker at indtage sammen med dine vitaminer. Du bør ikke tage vitaminpiller med urter i længere tid.

# Multivitaminer

Det er en let løsning blot at tage en tablet "med det hele", og så ellers ikke tænke mere over vitaminer og mineraler i kosten. Men det er sjældent en god løsning.

Alt for mange tager en multivitamin som en erstatning for sundere kostvaner — som en slags licens til at spise mere usundt — og det er den værste måde at bruge multivitaminer på.

En multivitamin "med det hele" kan aldrig erstatte en sund kost og bør aldrig være en undskyldning for at spise mere usundt.

Er det sundt for alle at tage en daglig multivitamin?

Forskellige undersøgelser har vist forskelligt. Men de store gennemgange af alle relevante undersøgelser konkluderer, at det er sikkert, at tage en multivitamin og -mineral.

Men det er underligt. Hvorfor viser disse store undersøgelser ikke tydeligt, *at det gavner* at tage en daglig multivitamin?

Hvis så mange mennesker tager en multivitamin hver dag, burde de jo få et eller andet ud af det (i form af et længere liv, færre sygdomme eller noget andet rart).

Grunden til at disse omfattende undersøgelser eller metaanalyser ikke finder en gavnlig virkning eller væsentlig gavnlig virkning kan næsten kun betyde, at:

1. nogle mennesker har gavn af en multivitamin
2. nogle mennesker har bedst af at fravælge en multivitamin.

Jeg har svært ved at se andre muligheder (bortset fra om sammensætningen af de multivitaminer, der blev brugt i de enkelte undersøgelser, spiller en rolle, men tager vi det med i betragtning, bliver det hele umuligt kompliceret).

Hvis vi antager, at punkt 1 og 2 ovenfor er korrekte, kan vi konkludere, at en multivitamin kan gavne, hvis du har brug for nogle af de næringsstoffer, den indeholder. Ellers ikke.

Du behøver ikke at tage den højest anbefalede dosering, der er nævnt på et glas. Du behøver ikke tage en multivitamin hver dag, fordi det står på glasset.

Hvis din kost er meget ringe eller din optagelse/udnyttelse af næringsstoffer er dårlig pga. fordøjelsesproblemer, sygdomme eller andet, er det sandsynligvis bedst at vælge en god stærk multivitamin med højere doser end de gængse tabletter fra supermarkedet, og tag den hver dag eller næsten her dag. I nogle tilfælde kan ekstra og meget høje doser af visse vitaminer og evt. udvalgte mineraler være aktuelt. Følg lægens anvisninger.

Hvis du kan svare ja til 1-4 på side 9, har du ikke brug for en daglig multivitamin. Du vil muligvis have gavn af at tage en multivitamin

af og til, men det er efter al sandsynlighed bedst eller lige så godt at fravælge en daglig multivitamin.

## Flere valg vedr. multivitaminer

- 1 tablet dagligt (eller evt. mere, hvis aktuelt)
- 1 tablet hver 2. dag
- 1 tablet af og til
- ½ tablet dagligt, hver anden dag eller af og til.
- fravælge at tage en multivitamin (og kun tage de enkelte næringsstoffer, som du ved eller anser for overvejende sandsynlig, at du har brug for eller gavn af).

## Vigtigst om multivitaminer

1. Hvis din kost og/eller tilstand ret tydeligt peger på, at du vil have gavn af en multivitamin, eller hvis din læge konstaterer, at du bør tage en multivitamin, vælger du en af følgende: *Omnimin Pure*, *OmniX* eller *OmniVegan*, medmindre din læge anbefaler dig en anden tablet. Tag en multivitamin indtil din kost er i orden. Indtag dagligt, hver anden dag eller af og til, som det er relevant.
2. Hvis du kan svare ja til punkterne 1-4 på side 9, så:
  - a. lad være med at tage en multivitamin, eller tag evt. en multivitamin (eller ½) hver anden dag eller af og til (fx i perioder, hvor punkterne 1-4 ikke er helt på plads)
  - b. tag de enkelte næringsstoffer, som du evt. har brug for eller gavn af i stedet for en multivitamin (fx D-vitamin i vinterhalvåret mv.).

3. Fravælg multivitaminer og andre vitaminer og mineraler, der er tilsat urter eller ekstrakter af aktive stoffer fra planter, medmindre du specifikt ønsker disse plantestoffer i en periode.

# Til sidst

Du kan altid gå ind på <http://helseonline.dk> — min online butik med samme slogan som titlen på denne e-bog — og tjekke, om der er en nyere udgave af e-bogen.

Hvilken udgave du har her, kan du se på side 2.

- - -

Jeg hører gerne, hvad du mener om bogen, og hvis du har forslag til rettelser eller forbedringer.

Udfyld kontaktformularen her: <http://johnbuhl.dk/kontakt/>

På forhånd tak :-)

Ha' det godt!