



Urter

Selv om urter er naturlige og til alle tider har vært en del av folkemedisinen er det ingen garanti for at de ikke har uønskede effekter.

Det finnes mange eksempler på at urter har gitt alvorlige bivirkninger og akutte forgiftninger. Man vet også at urtebaserte kosttilskudd ikke sjelden blir tilsatt legemidler uten at dette blir oppgitt på produktet.

- Flere ganger har det vist seg at innholdsfortegnelse og produsentomtale ikke stemmer med innholdet i pakningene, og dette er svært bekymringsfullt, sier Asbjørg Christophersen ved Folkehelseinstituttet.

I motsetning til legemidler, er ikke kosttilskudd forhåndskontrollert og -godkjent. De som selger produktene har selv ansvar for at de ikke inneholder helsefarlige ingredienser. Enkelte grupper som små barn, eldre, alvorlige syke og gravide/ammende bør være spesielt forsiktige med bruk av kosttilskudd fordi det som regel ikke er kjent hvordan produktene vil påvirke kroppen deres eller barnet. Av samme grunn er det viktig at de oppbevares utilgjengelig for barn.

Ofte framføres det vidløftige påstander om ulike kosttilskudds evner til å forebygge eller behandle ulike plager eller sykdommer. Studier har vist at informasjon blant annet på internett er av svært variabel karakter og i mange tilfeller ulovlig. Man bør unngå "mirakelmidler".

Dessverre er det slik at mange unnlater å nevne at de bruker kosttilskudd for legen sin fordi de er engstelige for hva han eller hun skal mene om dette. Legen er dermed uten mulighet til å

oppdage uheldig bruk av urtebaserte kosttilskudd.

Kilde: Helsedirektoratet