



Helsefarlige kosttilskudd

Vitamintilskudd mindre gunstige enn tidligere antatt.

I noen studier har man funnet holdepunkter for at kosttilskudd med antioksidanter er bra for helsen, og at de til og med kan forlenge livet.

Danske forskere har nå funnet at dette ikke stemmer. Enkelte vitaminer kan tvert imot øke dødeligheten.

Økt dødelighetsrisiko

Forskerne har gransket 67 studier på området med data fra til sammen 232 550 personer – både friske mennesker og pasienter.

Deltakerne tok kosttilskudd med:

- betakaroten
- vitamin A
- vitamin C
- vitamin E
- selen

Forskerne fant at antioksidanter i pilleform ikke forlenget livet til forsøkspersonene. Enkelte vitaminer ga derimot en betydelig økt dødelighetsrisiko.

Resultatene viser at deltakere som tok kosttilskudd med:

- betakaroten hevet dødeligheten med sju prosent
- vitamin A fikk en 16 prosent høyere dødsrisiko
- vitamin E økte dødeligheten med fire prosent

Forskerne understreker at studien ikke tar for seg kosttilskudd til pasienter med spesielle behov for antioksidanter, eller effekten av naturlige antioksidanter i frukt og grønnsaker.

Ukritiske forbrukere

Kosttilskudd er medisinske produkter. Folk bør ikke hive innpå med vitaminer i pilleform uten å tenke seg om, råder forskerne.

De mener at ukritisk inntak av tilskudd med antioksidanter kan ha ført til en økning i antallet pasienter som utvikler hjerte-karsykdom og kreft.

Resultatene for vitamin C og selen er imidlertid uklare. Forskerne oppfordrer dermed til videre, nøye overvåkede studier av disse tilskuddene i framtiden.

TIL INFORMASJON:

Det påpekes at deltakerne i denne studien inntok relativt høye doser med vitaminer. Kosttilskuddene som selges her i landet inneholder ikke så store mengder antioksidanter.

Hvis man følger de angitte anbefalte dosene til norske kosttilskudd, er det trolig ingen grunn til uro. Det beste vil imidlertid være å få i seg vitaminer og antioksidanter naturlig. Flere studier viser at antioksidanter har best effekt når man inntar dem via kosten – og ikke i pilleform.

Kilder:

Cochrane Database of Systematic Reviews 2008
Forskning.no