

*Kosttilskud er populære, men kan langt fra kompensere for en mangelfuld kost.
Foto: Colourbox*

Varieret kost trumfer kosttilskud

Omtrent 60 pct. af danskerne spiser kosttilskud, men ifølge eksperter kan pengene i mange tilfælde være bedre givet ud til sundhedsfremmende fødevarer som bær og nødder. For nogle mennesker kan vitamin- og mineraltilskud dog være nødvendige.

Tekst: Lasse Skytt

Kosttilskud er populære i Danmark. Ifølge DTU Fødevarer-instituttet spiser seks ud af ti danskere kosttilskud, men ifølge instituttet får ni ud af ti danskere dækket behovet for de fleste vitaminer og mineraler gennem kosten.

Det er en paradoksals tendens, som klinisk diætist Maria Felding genkender.

»Det er mere reglen end undtagelsen, at mine patienter tager én eller anden form for multivitamin,« siger hun.

Men det er sjældent, at der foreligger en god grund for indtaget af kosttilskud, tilføjer diætisten.

»Oftest er det blot "for en sikkerheds skyld", eller grundet en tro på, at det er sundt. Magasinerne er jo fyldt med reklamer for tilskud, som kan kurere eller hjælpe med hvad som helst. Så det er ikke underligt, at folk bliver lokket med på den ene mikstur efter den anden,« påpeger Maria Felding.

Kosttilskud kan være vitaminer og mineraler, enten som individuelle tilskud eller som blandinger eller multivitaminer. Det kan også være forskellige former for opkoncentrerede plantestoffer såsom hyben eller aminosyrer, olier og andre former for ekstrakter eller udtræk fra dyr og planter.

»Specifikke vitamin- eller mineraltilskud kan være relevante ved visse tilstande, heriblandt mangeltilstande, visse sygdomme, ved graviditet, hos spædbørn, og hos ældre med ringe appetit,« forklarer Maria Felding.

Kosttilskud er ingen erstatning

Hun uddyber, at der også er nogle, som blot har valgt at indtage specifikke tilskud som et ekstra supplement til kosten.

»Måske grundet en mistanke om

mangel eller på grund af en formodning om, at det kan være gavnligt,« siger hun og fortsætter:

»En hyppig årsag er desuden, at mange har hørt, at jorden er udpint og ikke indeholder de essentielle stoffer, vi har brug for, og derfor mener de, at en multivitamin er nødvendig,« siger Maria Felding.

Ifølge Fødevarerstyrelsen er dette dog ikke sandt, og den kliniske diætist supplerer, at en sund kost er dækkende for langt de fleste.

»Multivitaminer anses ofte som en forsikring for, at man får de næringsstoffer, man har brug for. Og multivitaminer kan bestemt bidrage med nogle af de essentielle stoffer, vi har brug for. Men det gør dem hverken nødvendige eller sunde, og de gør frem for alt ikke en sund kost mindre vigtig,« understreger Maria Felding.

For få vitaminer giver symptomer

Vitaminer og mineraler er de såkaldte mikronutrienter i kosten. Og ifølge personlig træner Thomas Moberg er de helt essentielle for os, da vi risikerer at få et hav af dårligheder, såfremt vi er i underskud af dem.

»Et klassisk eksempel på vitaminmangel (C-vitaminmangel, red.) er skørbug, mens kalciummangel kan føre til knogleskørhed, blodtryksforhøjelse eller tyktarmskræft,« siger han og understreger, at man ikke behøver spise vitaminpiller.

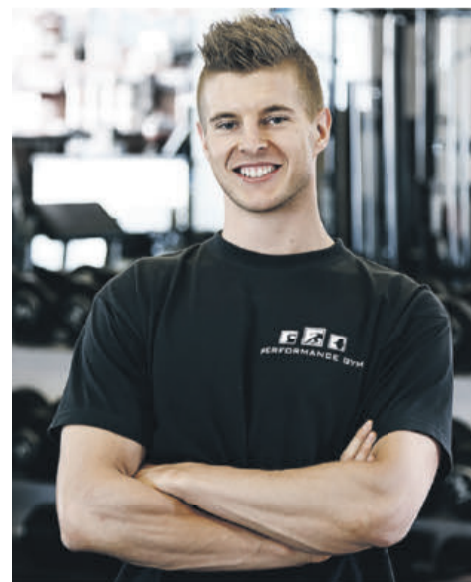
»Du får nemlig nok vitaminer og mineraler gennem kosten, hvis du spiser varieret. Men det kræver altså mere end 5-6 forskellige frugt og grøntsager samt lidt rugbrød i løbet af ugen,« pointerer Thomas Moberg. Maria Felding supplerer:

»Fordelen ved at spise sunde fødeva-

rer som frugt, grønt, bønner, nødder og fuldkornsprodukter er jo ikke kun, at de bidrager med vitaminer og mineraler. Det er lige så relevant, at de bidrager med kostfibre og beskyttende plantestoffer. Foruden at de optager pladsen for mindre lødige fødevarer såsom rødt kød, hvid pasta og sukkerige snacks. Det vil en vitaminpille ikke gøre –tværtimod kan den for nogle ligefrem ses som en måde at godtgøre en knapt så hensigtsmæssig kost på, bevidst eller ubevidst,« siger hun.

Den kliniske diætist tilføjer, at det er en sund kost, der beskytter mod livsstilssygdomme, ikke en vitaminpille.

»Kort og godt, for de fleste er kosttilskud spild af penge, som ville kunne bruges meget bedre på reelt sundhedsfremmende fødevarer. Og på denne årstid ville et rigtig godt valg være blåbær, kirsebær, jordbær eller nogle af de mange andre fantastiske bær fyldt med langt mere end blot vitaminer og mineraler,« slutter hun.



Thomas Moberg er personlig træner.

Foto: PR



Maria Felding er klinisk diætist.

Foto: Privat

OM KOSTTILSKUD

Kosttilskud kan være vitaminer og mineraler, enten som individuelle tilskud eller som blandinger eller multivitaminer.

Det kan også være forskellige former for opkoncentrerede plantestoffer såsom hyben eller aminosyrer, olier og andre former ekstrakter eller udtræk fra dyr og planter.

Ifølge DTU Fødevarer-instituttet spiser seks ud af ti danskere kosttilskud, men ifølge instituttet får ni ud af ti danskere dækket behovet for de fleste vitaminer og mineraler gennem kosten.

Kilder: Klinisk diætist Maria Felding og DTU Fødevarer-instituttet