

# DE SVENSKA KOSTRÅDEN

## Fakta om KOSTTILLSKOTT

De flesta får i sig det man behöver genom att äta vanlig mat, även om man inte alltid äter nyttigt.

### HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

#### INTE ALLTID NYTTIGT

För de allra flesta räcker det med vanlig mat för att få i sig det kroppen behöver. Att äta kosttillskott som ofta är en mycket koncentrerad form av något ämne, är inte alltid nyttigt utan kan det vara både onödigt eller farligt.

#### VANLIG MAT RÄCKER OFTAST

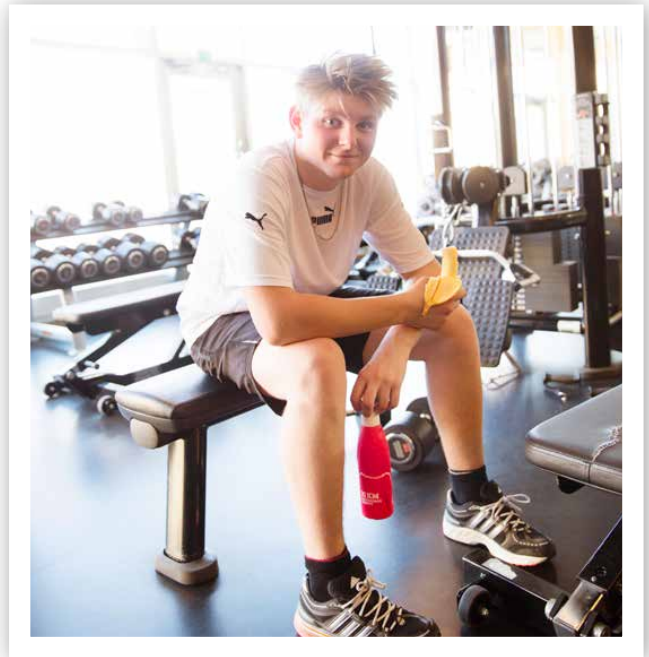
I Sverige idag är det mycket ovanligt med brist på vitaminer och mineraler. Ett kosttillskott med ett eller flera vitaminer eller mineraler kan ges efter en diagnostiserad brist, eller förebyggande till exempel vid viss läkemedelsbehandling.

#### KOMPENSERAR INTE DÅLIGA MATVANOR

De flesta får i sig det man behöver genom att äta vanlig mat, även om man inte alltid äter nyttigt. Vanlig mat innehåller mer än vitaminerna och mineralerna och det går inte att kompensera för dåliga matvanor genom att ta kosttillskott. Vitaminer och mineraler i doser kring rekommenderat dagligt intag är inte skadliga, men det finns inte belägg för att de förebygger sjukdomar hos friska personer. Mycket höga doser av vitaminer eller mineraler kan vara skadligt.

#### KOSTEN VIKTIGARE ÄN KOSTTILLSKOTT

Det är lätt att få i sig tillräckligt med protein om man tränar, eftersom man då behöver äta mycket mat. Det är bara om en mycket stor del av den energi man får i sig kommer från socker, läsk och godis eller om man äter extremt fet mat som man riskerar att få i sig för lite protein. Det är mycket bättre både för hälsan och för prestationsförmågan att lägga om kosten än att kompensera dåliga matvanor med kosttillskott.



#### NÄR BEHÖVS KOSTTILLSKOTT

I vissa perioder i livet kan det vara svårt att få i sig så mycket av vitaminer eller mineraler som behövs. Även då vissa livsmedel utesluts ur kosten kan man behöva komplettera.

För små barn är det särskilt allvarligt om de skulle drabbas av D-vitaminbrist. Därför rekommenderar Livsmedelsverket att alla barn 0–2 år får D-vitaminsdroppar. En del barn kan behöva D-vitaminsdroppar längre.

När man blir äldre bildas mindre D-vitamin i huden när man är i solen och man behöver få i sig med D-vitamin för att hålla sig frisk. Därför rekommenderas vitamin D till äldre. Gravida kan behöva D-vitamin i vissa fall, och bör rådgöra med sin barnmorska.

Kvinnor som kan tänkas bli gravida rekommenderas att ta tillskott med 400 mikrogram folsyra per dag. Att få i sig tillräckligt med folsyra kan minska risken för att barnet ska födas med ryggmäragsbräck.

En del vitaminer får vi bara från mat från djurriket. Den som inte äter kött, fisk, ägg eller mjölkprodukter bör äta berikade produkter och/eller ta kosttillskott med vitamin B12 och Vitamin D.

Personer som har mycket låga energiintag får antagligen också för lite av vitaminer och mineraler. De kan behöva kosttillskott vilket måste bedömas individuellt.

Läs mer på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se). Där kan du också testa dina matvanor och ta reda på hur mycket näring det är i maten.

## Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se) under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"

---



### MER

grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



### BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



### MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol