

# INFOHÖRNA FÖR LÄRARE

## Läkemedel eller kosttillskott?

Inlärningsinnehållet handlar om kosttillskott, varav en del klassificeras som läkemedel och en del som kosttillskott. I Europaparlamentets och rådets direktiv (2002/46/EG) definieras kosttillskott som ett livsmedel vars syfte är att utgöra ett komplement till kosten. Kosttillskott har en näringssmässig eller fysiologisk verkan och kan innehålla en eller flera olika ingredienser, som exempelvis vitaminer, mineraler, fibrer, fettsyror, aminosyror och olika vegetabiliska ingredienser. Kosttillskott är livsmedel som antingen till sitt utseende eller användningssätt avviker från vanliga livsmedel. Kosttillskott som inte klassificeras som läkemedel omfattas av livsmedelslagstiftningen och är under tillsyn av Livsmedelsverket.

Kosttillskott kan köpas i livsmedelsbutiker och på apotek i vätskeform eller pulverform, som exempelvis i form av kapslar, tabletter, pulverpåsar, droppflaskor och vätskeampuller. Kosttillskott som säljs i livsmedelsbutiker är alltid kosttillskott, medan kosttillskott som säljs på apotek även kan klassificeras som läkemedel. Kosttillskott som klassificeras som läkemedel omfattas av läkemedelslagstiftningen och är under Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet (Fimea) tillsyn. Det framgår av märkningen på förpackningen vilken skillnaden är mellan kosttillskott som klassificeras som läkemedel och kosttillskott som klassificeras som enbart kosttillskott eller så kan man fråga personalen. Läkemedel känns igen på den så kallade Vnr-koden, som åtföljs av en nummerserie (t.ex. Vnr 11111).

## Information om ungdomarna som skrivit blogginläggen

I Anttis fall handlar det om anorexia, det vill säga en ätstörning. Antti är en typisk ung människa som drabbas anorexia: framgångsrik och strävar efter perfektion, vars vardag ständigt påverkas av de fysiska och psykiska symptom som det innebär.

I Annes fall handlar det om järnbristanemi, som kan bero på ensidig vegansk kost. Annes problem är överdriven konsumtion av järntabletter. Anne lider av magproblem på grund av överdosering.

I det tredje fallet är skribenten Milla, som äter vitamintillskott och tränar mycket på grund av skönhetsideal. I och med att hon tränar så hårt förbrukar Milla mer energi än hon får i sig via maten. Milla äter dock hälsosamt, men för lite och för sällan. Hon är ständigt trött, vilket beror på ett bristfälligt intag av energi.

I Nikos fall handlar det om problem med kost, träning och användning av kosttillskott. Niko är normalviktig, tränar aktivt och vill bygga upp sina muskler med hjälp av proteintillskott. Niko bör öka mängden mat i och med den stora energiförbrukningen.

Sanni har stor vitamin- och mineralbrist på grund av sina livsmedelsallergier. Allergierna ger olika besvär som hon vill få hjälp med – men hon vill inte ta de vitaminpreparat som hon behöver.

I tabell 1 nedan anges problemen i varje enskilt fall och lösningar på dem. I tabellen anges även sådant man bör tänka på i de specifika fallen och teman som eleverna ska hitta svar på.

FALL	PROBLEM/SYMPATOM I UPPGIFTEN	PROBLEMLÖSNING	LÖSNING PÅ PROBLEMET
<b>Fall 1. Anne</b>	Järnbristanemi, överdos på grund av felaktig användning av läkemedel	Behandla anemin, följa anvisningarna på läkemedelsförpackningen, orsaken till magbesvären och ta kosttillskott som en del av en vegansk kost	Äta mångsidigt, ta kosttillskott (t.ex. B12) som komplement till kosten, rätt behandling av anemin och rätt användning av järnläkemedel
<b>Fall 2. Antti</b>	Ätstörning, det vill säga anorexi	Betydelsen av en mångsidig kost för en ung person som växer, förstå komplexiteten hos anorexia och olika aspekter i anslutning till behandling av anorexia	Äta mångsidigt, acceptera sig själv, få hjälp och påbörja behandling
<b>Fall 3. Niko</b>	Användning av proteinrika kosttillskott som en del av en idrottares liv	Mängden träning och näring, ändamålsenlig och rätt användning av kosttillskott och reklamens tillförlitlighet	Öka andelen proteinrika livsmedel i kosten, rimlig Träningsmängd, rätt och ändamålsenlig användning av kosttillskott samt ett kritiskt förhållningssätt till reklam
<b>Fall 4. Milla</b>	Skönhetsideal, trötthet, för lågt BMI och användning av kosttillskott i onödan	Skönhetsideal, tränings och kostens betydelse för BMI, trötthet och hälsa samt rätt och ändamålsenlig användning av kosttillskott	Milla bör fundera över sina egna skönhetsideal, öka antalet måltider och mängden mat samt sluta ta kosttillskott (med undantag av B12)
<b>Fall 5. Sanni</b>	Livsmedelsallergi, användning av vitamintillskott	Vitamin- och mineralbrist orsakad av allergier samt effekterna av dem, ändamålsenlig användning av vitamintillskott och reklamens inverkan på konsumenter	Användning av vitamintillskott på grund av vitamin- och mineralbrist orsakad av livsmedelsallergi samt ett kritiskt förhållningssätt till reklam