

## Varning för kosttillskott

**Allt fler unga tränar på gym och äter kosttillskott med tveksamt innehåll. Undersökningar visar att de kan innehålla narkotika, läkemedel eller dopningsmedel. Marknadsföringen är massiv och kontrollerna svaga.**

**– Det är som Davids kamp mot Goliat, säger skolsköterskan Ylva Oertel. Vi måste göra föräldrarna uppmärksamma på detta.**

Text: Pelle Olsson©

(Publicerat i Narkotikafrågan nr 4, 2013)

### Konsumenten

Shan Sheikh, 21-åring från Kalmar, styrketränade på gym och åt flera sorters kosttillskott. I april 2012 hände något:

– Jag var och tränade och sedan föll jag ihop helt enkelt. Jag sa bara att jag skulle svimma och sedan föll jag ihop och så stannade mitt hjärta, berättade han för Dagens Eko några månader senare.

I femton minuter hade Shan Sheikh varit hjärtdöd, men efter två dygn i respirator på Länssjukhuset i Kalmar vaknade han upp. Idag lever han ett normalt liv, bortsett från en inopererad defibrillator som ska se till att hjärtat slår normalt i fortsättningen. Hans läkare tror att orsaken till hjärtstilleståndet var kosttillskottet Jack3D som innehåller det amfetaminliknande ämnet DMAA.

I september samma år klassades DMAA som hälsofarlig vara och förbjöds. Produkten Jack3D fortsätter dock att säljas fast med ett modifierat innehåll.

### Folkhälsoinstitutet

Affärsmetoden känns igen. Via flashiga hemsidor säljs diverse substanser som utlovar både det ena och det andra av positiva effekter. Rus eller stora muskler. Genväg till häftiga upplevelser, genväg till styrka och skönhet. Det ena kallas nädroger, det andra kosttillskott. Målgruppen är ungdomar. När produkterna sent omsider klassas som narkotika, hälsofarlig vara, doping eller läkemedel, ändras lite i molekylerna och försäljningen kan fortsätta som förr.

– Ja, det är en liten gråzon mellan nädroger och kosttillskott, säger Anders Persson kvalificerad utredare på Statens Folkhälsoinstitut.

Han kommer inte så mycket i kontakt med kosttillskott eftersom det i grunden styrs av livsmedelslagstiftningen. DMAA är ett undantag. Ett annat är Craze som bland annat innehåller fenetylaminer, en mild stimulerande substans som kan missbrukas och blir därför ett ärende hos Folkhälsoinstitutet. Craze är fortfarande inte klassat trots att det funnits på marknaden länge och trots analyser hos SKL, Kriminaltekniska laboratoriet. Det beror på att både Livsmedelsverket och Läkemedelsverket måste säga sitt eftersom Craze kan hamna under läkemedelslagstiftningen också.

Anders Persson håller med om att det kan verka irrationellt med så många myndigheter inblandade. Emellertid påpekar han att det finns gråzoner även inom andra områden, till exempel doping. På den internationella anti-dopingbyrån, WADA:s lista över dopingpreparat finns det produkter som är förbjudna inom idrottsammanhang, men tillåtna i samhället.

– Gymgrossisten har själva dragit in Craze, säger han. De vill inte förknippas med något kan vara ett dopingpreparat. Så till en del fungerar marknadskrafterna. Sen har vi också förstörandelagen som framför allt tullen använder för att stoppa okända preparat som ännu inte är klassade.

### Skolsköterskan

– Att äta kosttillskott har blivit vanligare under senare år. Eller också är det för att jag blivit uppmärksam på det och ställer de frågorna, säger Ylva Oertel skolsköterska på Njudungsgymnasiet i Vetlanda.

–Det har uppstått en gym-kultur, särskilt bland unga killar. De tränar hårt och stoppar i sig olika preparat, inte i första hand för att bli friskare eller duktigare i idrott utan på för att de vill bli större.

En kille hon pratade med hade fått finnar på ryggen efter att han ätit något han köpt på nätet. Han blev orolig och slutade använda pulvret eftersom han visste att det kunde vara en biverkan av anabola steroider.

Ylva Oertel ser flera faror med den nya trenden.

– Det kan vara farliga substanser de får i sig. Och att äta så mycket protein kan vara skadligt för kroppen. Och så är det dyrt med kosttillskott. Jag brukar rekommendera ett extra glas mjölk och äta en allsidig kost. Det räcker även om man tränar.

Som skolsköterska är hon bekymrad över eleverna hälsa och de stora kommersiella intressen som ligger bakom.

– Det är som Davids kamp mot Goliat. Vi måste göra föräldrarna uppmärksamma på detta.

### **Dopingjouren**

Skolsköterskans farhågor stämmer med de erfarenheter man har Dopingjouren. Hit ringer allt fler med frågor om kosttillskott.

– Vi avråder från allt sånt eftersom man inte vet vad de innehåller. Innehållsdeklarationen stämmer inte alltid. Det är inte ovanligt att kosttillskott är spetsade med läkemedel eller andra otillåtna substanser, säger sjuksköterskan och med. dr Nina Gårevik.

De preparat man särskilt ska se upp med är de som utlovar kraftfulla effekter och med namn som anspelar på detta och på anabola steroider; till exempel Anabolic fuel eller Brutal Anadrol tillsammans med bild på en kropp som omöjligt hade kunnat få såna muskler med tillåtna medel.

Det är inte bara killar som stoppar i sig kosttillskott. På Dopingjouren får man också samtal från unga kvinnor som frågar om bantningsmedel som innehåller efedrin.

– De tror att det "bränner fett" i själva verket blockerar det hjärnan så att man inte känner en naturlig hunger, berättar Gårevik. Det är en enorm marknadsföring på kosttillskott, till exempel från Gymgrossisten. På vissa produkter har de en varningstext att du kan bli positiv i en test. Det är absurd, men lockar antagligen till att köpa.

Ibland handlar det mer om måltidsersättningar än kosttillskott och säljs även i Pressbyrån i form av olika barer med koncentrerat näringsinnehåll.

Gårevik menar att allt det här är en del av en ny livsstil. Vi har blivit besatta att stoppa i oss något hela tiden: vätska, energi, vitaminer. Vi lever i en matfixerad kultur samtidigt som vi inte ska ägna nån tid åt matlagning utan snabbt få i oss nyttigheter ändå. Det anses trendigt att vara så upptagen.

Hon tror heller inte att det protein som säljs som kosttillskott är av högre kvalitet än det vi får i oss i maten.

– Det är osannolikt eftersom det är samma vassleprotein som finns i vilka mejeriprodukter som helst.

### **Riksidrottsförbundet**

Håkan Nyberg, avdelningschef på antidoping-gruppen inom Riksidrottsförbundet är mycket tydlig när det gäller kosttillskott .

– Det har ingen plats inom idrotten, vare sig för motionärer eller för elitidrottare. Både RF och SOK, Sveriges Olympiska Kommité rekommenderar en allsidig kost. Inga tillskott med mineraler och vitaminer behövs. Kosttillskott kan vara nödvändiga vid särskilda tillfällen och sjukdomar, men då är det en läkarsak.

RF har engagerad sig mycket i frågan eftersom man har sett att kosttillskott innehåller olika olämpliga ämnen som idrottare använder. Det kan vara narkotika, det kan vara dopingämnen eller något annat som är farligt att få i sig. Under de senaste åren har ett tiotal idrottsmän eller motionärer fällts för dopning på grund av kosttillskott. Det har varit androgena anabola steroider AAS eller centralstimulantia. Även astmamediciner har förekommit.

Malmö stad presenterade hösten 2010 rapporten *Livsmedelskontroll och kosttillskott i hälsobutiker mm* . En fjärdedel av 85 granskade produkter var att betrakta som läkemedel vilket inte är tillåtet att sälja och marknadsföra på det sättet. 78 procent av de resterande preparaten var

felmärkta. I mars 2011 redovisade Livsmedelsverket en studie av kosttillskott som säljs på svenska internetsidor. 41 av 43 produkter uppfyllde inte kraven på märkning. 30 innehöll växter eller växextrakt som kan vara olämpliga i livsmedel och flera var märkta med otillåtna hälsopåståenden (se nedan). 28 produkter innehöll substanser med kända biverkningar. 8 av de 43 produkterna skulle kunna klassificeras som läkemedel.

Håkan Nyberg menar att kosttillskott inte primärt är en idrottsfråga utan en folkhälsofråga.

– Kosttillskotten faller mellan stolarna. Kommunerna som ska göra tillsyn har ofta inte tillräcklig kompetens, inte i små kommuner i alla fall. Saluförbudet sker i varje enskild kommun istället för att det ska gälla i hela landet. Det blir en extrem byråkrati.

Han tycker att en sådan reform borde vara en enkel sak att åtgärda. Idag är det fyra myndigheter som bollar frågan mellan sig.

Läkemedelsverket reglerar det som är läkemedel. Folkhälsoinstitutet reglerar narkotika och hälsosfarliga varor. Konsumentverket övervakar att marknadsföringen är korrekt.

Regeringen har beslutat att det är i allra flesta fall kommunerna som ansvarar för kontrollen av enskilda livsmedelsföretag, t.ex. butiker. Det är också de som får utfärda sanktioner hos de företag de kontrollerar. Livsmedelsverkets ansvar är bland annat att leda och stödja kommunerna i deras kontrollarbete.

RF uppvaktade Landsbygdsminister Eskil Erlandsson i frågan i augusti 2012. Bland annat skriver man att: "RF:s samlade intryck är att stora delar av kosttillskottsbranschen antingen är oseriösa eller inkompetenta att följa gällande lagar. Med hänsyn till att problemet är väl känt sedan länge får det anses klarlagd att branschen inte själv förmår ta sitt ansvar."

– I Sverige är vi så ivriga att låta marknadskrafterna verka fritt, medan man i många andra länder har en mindre liberal syn. I de övriga nordiska länderna plus i flera andra länder har man en strängare syn. Bland annat har man en anmälningsplikt för nya preparat. Det krävs normalt inget godkännande, men anmälan har en preventiv effekt i sig och skapar väsentligt bättre förutsättningar för dem som ska kontrollera.

### **Kommunerna**

Daniel Selin, avdelningschef för Livsmedelskontrollen på Stockholms miljöförvaltning, upprepar till stor del Håkan Nybergs kritik. Dels att det saknas en central övergripande myndighet som hanterar frågan, dels den otillräckliga lagstiftningen. Det är nästan inga straff för den som säljer farliga varor.

– Sverige har de liberalaste reglerna i Europa. Vi är en fristat för handel med kosttillskott, säger han. Det är bara att börja sälja. Inget förhandsgodkännande behövs.

Miljöförvaltningarna i kommunerna gör stickprovskontroller av butiker, grossister och tillverkare. Hälsokostbutiker är ett mindre problem, där handlar det mest om att det ibland utlovas för mycket i marknadsföringen. Kosttillskott i sportsammanhang, särskilt när det gäller den växande näthandeln, är det stora problemet. Kontrollanterna hinner inte med.

– Branschen utvecklas snabbt, men myndigheterna är som fossiler, säger Selin.

Det sistnämnda illustreras av förhållandena i Strömstads kommun med tolv tusen invånare. Här finns inte mindre än 14 butiker som säljer kosttillskott, varav sex för sportprodukter, plus två nätbutiker som har lager i kommunen. Orsaken är närheten till Norge där priserna är högre och lagarna strängare.

– När jag började här för tolv år sen var det inte så många butiker och de sålde bara proteinpulver i olika smaker. Idag innehåller de här produkterna en massa substanser. Det sker en enorm produktutveckling, säger livsmedelsinspektör Peter Johansson.

Om han gör en inspektion i en butik i januari och återkommer till sommaren så har han ett nytt sortiment att gå igenom.

### **Livsmedelsverket**

Zofia Kurowska, statsinspektör på Livsmedelsverket påpekar att det är ett politiskt ställningstagande att decentralisera ansvaret till kommunerna. Landsbygdsminister Eskil Erlandsson har uttalat att sån här verksamhet ska ske nära de berörda.

– Det är för övrigt inget nytt, säger Zofia Kurowska. Kommunerna ansvarar för många andra frågor; avlopp, miljö, livsmedelsbutiker, alkoholtillstånd. Dessutom får kommunen intäkter av inspektionerna.

Att ta efter grannländernas kontrollsystem är ingen patentrösning, menar hon. Statliga kontroller innebär inte automatiskt att granskningen blir noggrannare. När det gäller den större möjligheten i Danmark att utfärda saluförbud av vissa varor så finns det en baksida till det också. Danska företag i branschen har lärt sig att överklaga. Livsmedelsmyndigheten ska då bevisa att varan är farlig.

– Det blir mycket byråkrati kring detta eftersom det finns så få studier av kosttillskott. Inga gränsvärden. Inga biverkningsrapporter.

Det har dock skett en skärpning av kontrollen av kosttillskott under senare år, enligt Zofia Kurowska. Företagen har fått lära sig att de verkligen blir kontrollerade. Det händer också att de anmäler varandra till kommunerna för att få bort en oseriös konkurrent.

### Läkemedelsverket

Ett nytt inslag för att förbättra kontrollerna av kosttillskott är ett samarbete mellan Livsmedelsverket och Läkemedelsverket. Utredaren Tomas Nilsson är en av flera sakkunniga som kallas in för att hjälpa Livsmedelsverket och kommunerna i vissa ärenden.

– Ibland finns det läkemedel i kosttillskotten, säger han. Då är det Läkemedelsverkets ansvar. Det kan vara bantningsmedel, potenshöjare, efedrin.

Men om det ska klassas som läkemedel och därmed förbjudas som kosttillskott måste han kunna visas att substansen har tillräckligt hög dos för att kunna fungera som läkemedel.

Att det fuskas ofta visar *Operation SLIM- analys av bantningprodukter inkomna till Arlanda postterminal*, som Läkemedelsverket gjorde tillsammans med Tullverket. 24 av de undersökta 43 produkterna innehöll läkemedel vilket inte framgick av innehållsförteckningen. Bland annat sibutramin som tidigare dragits in som läkemedel på grund av allvarliga biverkningar.

En annan undersökning gjordes på sportprodukter.

– Vi kollade hemsidorna från de fyra största internetbutikerna. Det vi tittade på var innehållsförteckningarna där vi hittade 17 produkter som innehöll läkemedel i tillräckligt höga doser av omkring 500 undersökta innehållsförteckningar. Det ledde till att 15 varor togs bort ur sortimentet och 2 fick ändrat innehåll. Det skedde frivilligt och behövde aldrig leda till ett saluförbud

### Konsumentverket

Henrik Örnstedt är handläggare på Konsumentverket. Här kontrollerar man marknadsföringen av kosttillskott via internet, tidningsannonser och TV-reklam. Dels gör man egna kontroller, dels får man in anmälningar.

– Vi arbetar efter marknadsföringslagen. Generellt gäller att man ska kunna styrka det som påstås i en annons, berättar Örnstedt. Enligt en ny EG-förordning finns en lista på hälsopåståenden om vissa substanser, ofta naturläkemedel och hälsopreparat. Bara dessa påståenden får användas.

Det låter klart och enkelt, men det är det inte alls i praktiken eftersom förordningen inte är helt tydlig.

– Ett problem är också att granskningen av de redan insända förslagen till påståenden samt besluten om eventuell godkännande av dem är mycket försenade. Dessutom är man från kommissionens sida, som jag har förstått det, inte helt på det klara med hur man ska bedöma många av de hälsopåståenden där det egentligen saknas tillräckliga vetenskapliga belägg.

När det gäller kosttillskott inom idrottsvärlden är det dåligt undersökt.

– Det är så oerhört lite vi kan utöva tillsyn på. Vi kan bara skrapa på ytan, säger Örnstedt.

### Drogmottagningen

Pär Brännmark, behandlingspedagog på Maria Skåne Nordost i Hässleholm, är oroad över den stora konsumtionen av kosttillskott.

– Kosttillskottsbranschen ligger nära legaliseringsbranschen när man ser hur produkterna annonseras på nätet. Man säljer produkter med namn som anspelar på narkotika eller dopingpreparat. Indirekt vänder man sig till en grupp som redan är legaliseringsvänliga.

Han stöter inte på problemen så mycket i sitt arbete – han arbetar mest med haschavvänjning - men känner väl till gymkulturen i egenskap av idrottsledare och egen träning inom olika kampsporter.

– Body building och hälsokulturen har funnits länge, men förr var det enstaka killar som tog anabola steroider och en lite större grupp som åt proteinpulver. Idag är det mycket mer utbreddt att unga killar som tränar proppar i sig många olika saker för att snabbt kunna bygga muskler. Det understöds av marknadskrafterna. Det handlar om mycket pengar. Därför satsar man hela tiden på nya produkter att sälja och att ändra de som blir förbjudna.

Att Gymgrossisten har dragit in Craze, trots att det ännu inte är klassat tycker Brännmark är hyckleri. Innan de slutade sälja burkarna realiserade de sina lager eftersom de förstår att Craze kommer at förbjudas

– Titta på vilka namn företagen använder, fortsätter han. Amphetalan. Det ligger nära amfetamin. Varför har man ett sånt namn? Fucket Up är ett annat. Vilka vänder man sig till? Vad är tanken?

Brännmark tycker att det värsta med den här typen av kosttillskott är att man vänder sig till unga omogna personer. Både killar och tjejer. Tjejer vill bli smala. Killar vill snabbt få muskler. Gymgrossisten lockar med påståenden om ”snabb uppbyggnad av muskelvolymen” med bilder på kroppar som aldrig skulle se ut så utan olagliga preparat.

– Förra sommaren pumpade de ut DMAA-produkter trots att de visste att det skulle klassas, fortsätter han. Helt utan skrupler försökte de få unga att köpa trots att de visste att det kanske var farligt.

Per Brännmark tycker att ett ledande företag som Gymgrossisten skulle gå i täten och rensa upp alla avarter. Det skulle påverka de mindre företagen, men istället är Gymgrossisten värst av alla med sin marknadsföring.

### **Gymgrossisten**

Det största företaget i branschen i Norden är förmodligen Gymgrossisten som grundades 1998 och som växer så det knakar. Huvudlagret ligger i Trollhättan. Försäljningen sker till största delen via internet. Gymgrossisten ingår i koncernen CDON Group. Här finns också internetbutikerna Body Store och Milebreaker som också säljer kosttillskott. Under 2012 var omsättningen inom sport- och hälsosektorn 496 miljoner kronor. Tre år tidigare var den 211 miljoner. 16 vanliga butiker samt 4 i övriga Norden säljer Gymgrossistens produkter på franshise-basis, men de ägs alltså inte av Gymgrossisten.

– Allt fler tränar på gym över hela Norden och så ökar e-handeln kraftigt, säger Fredrik Bengtsson kommunikationschef på CDON Group, som en förklaring till Gymgrossistens framgångar. Jag vill gärna tro att Gymgrossisten är ett företag som tillhandahåller produkter som folk uppskattar.

Han berättar att målgruppen är män mellan 20 och 30 som tränar intensivt. För Body store är det kvinnor mellan 30 till 40. Sortimentet är ungefär detsamma. Även lite äldre personer köper

kosttillskott. De största produkterna är proteinpulver och kreatin. Det tar man efter gympasset som hjälp till musklerna att utnyttja träningen på bästa sätt.

– När du tränar mycket vill du åstadkomma resultat. För att få det ska du ha rätt balanserad näring inom en viss tid efter träningen för att återhämta kroppen. Då behöver du extra protein snabbt.

Förklaringen till de ofta uppseendeväckande namnen som anspelar på doping, Anabolic fuel och liknande, förklarar Bengtsson med att anabol är ett namn från nutritionsläran.

– Anabolism som betyder muskeluppbyggnad. Gemene man kanske förknippar namnen med annat än vad det är. Men allt vi har på Gymgrossisten är 100 procent lagligt.

*Vad är tanken bakom namnet Fucked Up?*

– Det finns många likartade produkter i den här branschen och mycket konkurrens så det gäller att sticka ut. En del av marknadsföringen är att antyda att produkten ger maximal effekt. Det attraherar en viss målgrupp för att den heter så, men den är inte konstigare än produkter med vanligare namn.

*Varför drog ni in försäljningen av Craze trots att den fortfarande inte är klassad?*

– När vi får larm och hälsofaror så är det dumt att ta en risk för våra konsumenter som vi månar om. Det ger bara badwill.

*Det har ändå förekommit kritik ni hade en utförsäljning på Craze strax innan för att tömma lagren.*

– Vi driver hela tiden kampanjer på nätet. Om du tittar på den sajten ser du att det nästan bara är kampanjerbjudanden på förstasidan. Vi har haft kampanjer på Craze under flera år så det var ren slump. Försäljningen är så pass liten så det spelar ingen stor roll för oss.

Bengtsson håller med Riksidrottsförbundet och andra kritiker av kosttillskott att man först och främst ska äta en allsidig kost. Men det räcker inte alltid för den som tränar hårt, menar han.

– Många av dem som äter proteinpulver efter träningen hinner inte ställa sig att laga en näringskorrekt måltid inom 30-40 minuter efter träningen. Proteinpulver är ett snabbare och effektivare sätt att få en bra näringsbalans.

En mindre andel av försäljningsvolymen är pwo-produkter (pre work out). Det är tillskott som enligt reklamen gör att man orkar träna hårdare och få ut maximalt av träningen. Pwo tar man före eller under träningspasset. Fucked Up är ett exempel.

– Det är kanske de produkterna som kritikerna tycker är onödiga, säger Bengtsson och tillägger:

– Men det tycker inte våra kunder.

#### Detta är kosttillskott:

Kosttillskott är vitaminer och mineraler koncentrerade till en tablett, kapsel eller pulver som intas i små uppmätta doser i syfte att vara ett komplement till vanlig kost. Det kan också innehålla olika typer av ört- och växtextrakt, aminosyror, fettsyror eller fibrer. En stor del av kosttillskotten säljs i hälsokostbutiker till en bred målgrupp. Det är inget nytt fenomen. Nytt är däremot uppsvinget för kosttillskott inom idrotten och till styrketränande unga killar. Och till unga tjejer som vill smalare.

Ur produktbeskrivning av Fucked Up på Gymgrossistens hemsida: (Produkten är nu borttagen)

#### **Oslagbart fokus**

F#cked Up! ger ett intensivt fokus och tar din mentala prestationsförmåga till nya höjder. De ämnen som framkallar detta fokus ger dig även en kraftig energiboost som gör att du kan träna tyngre, hårdare och längre än någonsin! Det som är unikt med denna produkt i förhållande till de flesta andra i samma kategori är förekomsten av ämnet dendrobium, dendrobium utvinns ur en särskild orkidé och innehåller alkaloider till den kraftigt centralstimulerande substansen fenyletylamin. Utöver att ge fokus och energi frammanar dessa alkaloider en behaglig känsla av välmående och lätt eufori.