

---

# Naturmedicin



Udgivet af ÆldreForum, februar 2008

Design: DanChristensenDesign

Foto: Niels Nyholm

Tegninger: Flora Danica, Det Kongelige Bibliotek

Tryk: Tryk Team, Svendborg

Folderen kan frit citeres med kildeangivelse.

---

# Naturmedicin

Mange ser naturmedicin som en mulighed for selv at tage aktivt ansvar for eget helbred og egen trivsel. Især mange ældre anvender naturmedicin, når skavankerne begynder at melde sig.



---

## Hvad er naturmedicin?

Naturlægemidler og kosttilskud blev tidligere kaldt naturmedicin. Og i daglig tale kaldes produkterne stadig i flæng naturmedicin, naturlægemidler og kosttilskud. For nemheds skyld bruges naturmedicin i denne folder, når der er tale om *både* naturlægemidler og kosttilskud.

Men der er forskel på naturlægemidler og kosttilskud. Naturlægemidler og kosttilskud anvendes til forskellige formål, og loven stiller derfor forskellige krav til deres indhold og kvalitet.

Kravene er størst til naturlægemidler, og det kan afspejle sig i en højere pris. Ofte er det nemlig dyrere for producenten at få naturlægemidlerne til at leve op til de større krav.

Herudover er der også forskel på den statslige kontrol med naturlægemidler og kosttilskud.

### Naturlægemidler

Naturlægemidler kan *forebygge eller behandle lettere sygdomme og symptomer*, som det ikke er almindeligt at søge læge for. Midlerne kan dog ikke erstatte et besøg hos lægen eller lægelige behandlinger.

Naturlægemidler består typisk af tørrede, pulveriserede plantedele, udtræk fra planter eller andre naturlige stoffer fra mineraler og dyr, fx propolis.

Produkterne skal *godkendes* af Lægemiddelstyrelsen, inden de sendes i handlen. Godkendelsen betyder blandt andet, at Lægemiddelstyrelsen har vurderet produktets kvalitet, sikkerhed og virkning.

---

## Kosttilskud

Kosttilskud kan *supplere kosten* men ikke erstatte en sund og varieret kost. Virkningen stammer bl.a. fra vitaminer og mineraler, og produktet påvirker kroppens normale funktioner. Fx ved at styrke knogler, hud og negle, eller bedre hukommelsen.

Kosttilskud er baseret på udtræk af planter, dyr, mineraler og/eller tilsatte vitaminer og mineraler.

Kosttilskud skal *ikke godkendes* af myndighederne, da det betragtes som en fødevarer. I stedet påser Fødevarestyrelsen ved stikprøvekontroller blandt andet, om virksomheden kan dokumentere, at produktet har den lovede virkning.

### Eksempler på forskelle mellem naturlægemidler og kosttilskud

---

Naturlægemidler	Kosttilskud
Virkning: Kan forebygge eller behandle lettere sygdomme og symptomer	Virkning: Kan supplere kosten og påvirke kroppens normale funktioner
Skal godkendes inden de kommer i handlen	Skal ikke godkendes
Lægemiddelstyrelsen vurderer og godkender kvalitet, virkning og sikkerheden for hvert produkt	Fødevarestyrelsen kontrollerer ved stikprøver, at produktet har den lovede virkning

---

---

## Se forskel på naturlægemidler og kosttilskud

Nogle midler findes både som naturlægemiddel og som kosttilskud, fx *fiskeolie*, *gingko biloba*, *perikon* og *hvidløg*. Om der er tale om et naturlægemiddel eller et kosttilskud kan ses på to måder:

- ◆ Det skal tydeligt fremgå af emballagen, om et produkt er et kosttilskud eller et naturlægemiddel.
- ◆ Naturlægemidler har desuden et MT-nummer trykt på emballagen. MT-nummeret er Lægemiddelstyrelsens godkendelse af, at produktet lever op til kravene om sikkerhed, kvalitet og virkning. Da kosttilskud ikke skal godkendes, er der ingen lignende ordning for disse produkter.



*Almindelig  
Hvidtjørn*

---

## Virker naturmedicin altid?

Ca. 15 pct. af befolkningen anvendte i 2005 naturmedicin<sup>1</sup>, og man regner med, at der sælges naturmedicin – inklusive vitaminpiller – for omkring 1 mia. kr. om året alene i Danmark. Det præcise forbrug kendes ikke. Men mange har et dyrt og unødvendigt forbrug, fordi de ikke er klar over produktets eventuelle virkning. Desuden kan det store udbud af både seriøse og useriøse produkter være svært at overskue.

Man får mest mulig virkning for pengene ved at være opmærksom på nogle tommelfingerregler og samtidig jævnlige overveje sit forbrug:

- ◆ *Naturmedicin skal anvendes korrekt* for at virke, og man kan kun forvente den virkning, der er omtalt på emballagen eller indlægssedlen. Ofte anvendes produkter i andre situationer, end de er beregnet til. Fx anvendes fiskeolie ofte mod *slidgigt*, selv om det aldrig er undersøgt, om fiskeolie virker mod denne type gigt. Derimod er det påvist, at fiskeolie kan lindre ømme led, der skyldes betændelse – såkaldt inflammation – ved *leddegigt*.
- ◆ *Naturmedicin virker ikke ens på alle og heller ikke i alle situationer*. Selv om naboen tilsyneladende opnår bedring ved brug af et produkt, er det ikke sikkert, at det virker

1 Sundhed & Sygelighed i Danmark 2005 og udviklingen siden 1987. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2006

---

på en selv. Den situation kendes også fra de egentlige lægemidler.

Fx kan *perikon* bedre milde og lette depressioner hos 20-33 pct. af brugerne.

Midlet virker formentlig langsommere hos ældre end hos yngre. Depression er dog altid en sag for lægen. Anvend derfor aldrig naturmedicin mod depression uden først at tale med egen læge.

Et andet eksempel er *hvidløg*, som kan nedsætte blodets indhold af fedt (triglycerider) og kolesterol en smule. Personer på diæt opnår også et fald i kolesterolen, men deres kolesterol falder ikke yderligere, hvis diæten suppleres med hvidløg. Er man på diæt, har hvidløg med andre ord ingen virkning.

- ◆ Der er også tilfælde, hvor naturmedicin reelt *ingen virkning* har. Det kan især være et problem ved kosttilskud og hænger sammen med, at lovgivningen stiller færre krav til disse produkter, både med hensyn til kvalitet og dokumentation for virkning. Samtidig er der mindre kontrol med kosttilskud, og det giver ganske enkelt større spillerum for "brådne kar" i branchen.
- ◆ Vær også opmærksom på, at *sygdomme og symptomer spontant kan gå i sig selv igen*. Det gælder også kroniske sygdomme og lidelser. Hvis man føler sig bedre efter at have taget naturmedicin, er det derfor ikke sikkert, at det er midlet, der har virket.
- ◆ Generelt kan man gå ud fra, at de *egentlige lægemidler* har størst virkning. Dernæst kommer *naturalægemidlerne*, mens virkningen af *kosttilskud* er mere usikker. Det skyldes bl.a., at virkningen af de tre typer



---

produkter ikke skal dokumenteres lige grundigt.

- ◆ Vi ved med sikkerhed, at fysisk aktivitet og de velkendte råd om at spise sundt og varieret, undgå rygning og overdreven nydelse af alkohol *øger velværet, letter sygdomssymptomer og forebygger nye sygdomme og skavanker*. Vel at mærke uden risiko for bivirkninger eller andre af de sundhedsskadelige virkninger, der omtales i de næste afsnit.
- ◆ *Raske personer får stort set dækket alle behov* for vitaminer og mineraler gennem en sund og varieret kost. Kun i særlige tilfælde er der behov for at supplere med kosttilskud – i alle andre situationer giver kosttilskud ingen yderligere gevinst. Se herom i boksen *Hvem har behov for kosttilskud?* på næste side.



*Prikbladet  
Perikon*

---

## Hvem har behov for kosttilskud?

Raske voksne, der spiser sundt og varieret, får dækket behovet for vitaminer og mineraler gennem maden. Derfor er det unødvendigt at indtage kosttilskud, bortset fra et enkelt tilfælde:

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler *alle personer over 65 år* et dagligt tilskud af 10 mikrogram *D-vitamin* til at styrke muskler og knogler.

*Personer der spiser meget lidt eller meget ensidigt, fx under eller efter sygdom, kan have behov for et tilskud af vitaminer eller mineraler. Fødevarestyrelsen anbefaler således, at både mænd og kvinder over 65 år, der ikke indtager mælkeprodukter, supplerer kosten med et calciumtilskud på 500-1.000 mg dagligt.*



---

## Bivirkninger og interaktion

Det kommer bag på mange, at naturmedicin ikke altid er uskadelig.

Produkterne kan give bivirkninger, som dog ofte er både færre og lettere, end det ses ved de egentlige lægemidler.

Mere alvorligt er det, at der af og til kan opstå interaktion, når naturmedicin og lægeordineret medicin anvendes samtidig. Interaktion indebærer, at ét middel svækker eller forstærker virkningen af et andet middel.

Særlig risikabelt er det, hvis naturmedicinen interagerer med livsnødvendige lægemidler som fx hjertemedicin eller medicin, der forebygger blodpropper. Fx har *perikon* i nogle tilfælde nedsat virkningen af hjertelægemidlet *digoksin* og reduceret effekten af lægemidlet *warfarin*, der forebygger blodpropper.

*Fiskeolie*, *hvidløg*, *hestekastanje*frø og *gingko biloba* er andre eksempler på naturmedicin, der muligvis kan påvirke virkningen af medicin, der forebygger blodpropper.

### Undgå unødigt risiko

Den enkelte kan selv være med til at mindske risikoen for unødige bivirkninger og interaktion:

- ◆ *Læs altid teksten* på emballagen eller den indlægsseddel, der følger med naturlægemidler. Her skal det stå, hvis der er en kendt risiko for interaktion eller bivirkninger, eller hvis der er situationer, hvor midlet ikke bør anvendes.

- 
- ◆ Fortæl altid din læge, hvis du samtidig med egentlige lægemidler anvender eller overvejer at anvende naturmedicin. Informer også din læge om, at du anvender naturmedicin, hvis lægen vil igangsætte ny behandling. Risikoen for interaktion er ikke altid kendt på forhånd, men hvis din læge ved, at du anvender naturmedicin, kan lægen bedre være opmærksom på, om lægemidlet virker som ønsket. Hvis der opstår interaktion, kan lægen i nogle tilfælde ændre lægemidlets dosis – i andre tilfælde skal man helt undlade at anvende bestemte naturprodukter.
  - ◆ *Før en planlagt operation* bør du holde en pause fra naturmedicin og stærke vitaminprodukter. Fx kan naturmedicin, der virker blodfortyndende, øge risikoen for blødning, og andre midler kan forstærke bedøvelsen eller påvirke anden medicin, der gives i forbindelse med operationen. Tal med lægen om, hvor lang pause der er behov for inden operationen, og hvornår du igen kan anvende naturmedicin efter operationen.



*Griflet Hvidtjørn*

---

## Undgå sundhedsskadelige stoffer

Naturlægemidler og kosttilskud, der sælges i Danmark, må ikke indeholde sundhedsskadelige stoffer.

### Indkøb på Internettet og i udlandet

Kosttilskud og urtemedicin købt på Internettet eller på rejser i udlandet har dog i nogle tilfælde vist sig at indeholde stoffer, der kan skade helbredet. Fx vides en kinesisk urtemedicin, som indeholder stoffer fra planter af *Aristolochia*-slægten (på dansk: slangerodslægten),<sup>2</sup> at kunne give meget kraftige, varige nyreskader.

Ved ikke at købe kosttilskud og urteprodukter på Internettet og i udlandet kan forbrugerne selv være med til at begrænse risikoen for at blive udsat for sundhedsskadelige eller andre uønskede stoffer.

### Indkøb i Danmark

Kosttilskud og urtemedicin med sundhedsskadelige stoffer kan i uheldige tilfælde også findes på hylderne i danske forretninger, saloner og klinikker m.m. Det skyldes, at ikke alle, der sælger naturprodukter, kender reglerne eller er klar over, at sådanne produkter *kan* være sundhedsskadelige.

2 Se fx Tænk, december 2007 og Fødevarestyrelsens hjemmeside [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

---

## Brug Drogelisten

Er man i tvivl, om et kosttilskud eller urteprodukt indeholder uønskede planter, kan man se, om planterne fra indholdsdeklarationen er medtaget i Fødevarestyrelsens Drogeliste. De 200 planter og svampe, der indgår i Drogelisten, er vurderet efter, om de er sundhedsmæssigt forsvarlige at anvende i kosttilskud og urteteer. Der anvendes dog også mange andre planter og svampe i produkterne, så Drogelisten giver ikke fuldstændig beskyttelse. Se i afsnittet "Flere oplysninger på Internettet" sidst i folderen, hvor Drogelisten kan læses.

## Orientering fra Fødevarestyrelsen

Hvis Fødevarestyrelsen bliver opmærksom på produkter med uønskede eller sundhedsskadelige stoffer, udsendes en pressemeddelelse med råd til forbrugerne. Har Fødevarestyrelsen kendskab til, at produkterne forhandles i Danmark, kaldes de tilbage fra handlen. Se i afsnittet "Flere oplysninger på Internettet" sidst i folderen, hvor Fødevarestyrelsens pressemeddelelser kan findes.

Emnerne i denne folder er behandlet mere uddybende i ÆldreForums publikation "Ældre & naturmedicin". Både folder og publikation kan læses på hjemmesiden [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk). Folderen "Naturmedicin" kan endvidere bestilles hos ÆldreForums sekretariat.

---

## Flere oplysninger på Internettet

- ◆ Drogelisten: Sundhedsmæssig vurdering af 200 planter og svampe anvendt i kosttilskud og urteteer: [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk) – 'Drogelisten'
- ◆ Kosttilskud: Pressemeddelelser om produkter med sundhedsskadelige eller ikke-godkendte stoffer: [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk) – 'Genveje' – 'Tilbagetrukne fødevarer'.
- ◆ Naturlægemidler: Se om din kombination af medicin og naturlægemidler er kritisk eller uproblematisk: [www.medicinkombination.dk](http://www.medicinkombination.dk)
- ◆ Naturlægemidler: Eksempler på bedst mulig behandling til den billigste pris: [www.medicinmedfornuft.dk](http://www.medicinmedfornuft.dk)
- ◆ Naturlægemidler: Beskrivelse af produkternes virkning, interaktion og bivirkning: [www.laegemiddelstyrelsen.dk](http://www.laegemiddelstyrelsen.dk) – 'Oplysninger om lægemidler' – 'Søg i produktresuméer'
- ◆ Oplysning om lægeplanter og naturlægemidler: [www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)
- ◆ Patientrettede oplysninger om naturmedicin: Se fx Gigtforeningen: [www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk) eller Kræftens Bekæmpelse: [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)
- ◆ Forskning i naturmedicins virkning: [www.vifab.dk](http://www.vifab.dk)
- ◆ Ældre & Naturmedicin: [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)





Skibhusvej 52 B, 3.  
5000 Odense C  
Tlf. 7242 3990  
Fax 7242 3991

E-mail:  
[aef@aeldreforum.dk](mailto:aef@aeldreforum.dk)  
Internet:  
[www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)

