

Vill du också tycka till om Livsmedelsverkets förslag att införa maxgränser för D-vitamin (80 µg) och jod (200 µg)?

Om du vill också vill kunna ta relevanta doser av näringsämnen i kosttillskott, om och när du vill, är det brådskande att säga det till EU. Här följer en liten guide för hur man gör och vad som är viktigt att få fram. Om vi inte tycker till kommer deras förslag att gå i kraft den 1:a januari 2024.

Verket har lämnat in en ansökan till EU om införande av låga maxgränser för näringsämnena D-vitamin och jod. Den som vill kan nu sända in ett svar till EU med sin syn på detta, hur det påverkar vår hälsa, frihet och handel. Det handlar alltså endast om nivåer i dagsdoser för kosttillskott, inte om det är bra eller dåligt med dessa näringsämnen. Läs gärna mer [Nordic Nutrition Councils sida här](#).

Om du vill lämna in ett svar till EU går du så här:

1. Läs de tre texterna [på sidan där ansökan](#) ligger: "Draft Text", "Impact assessment" och "Message Text". De texterna finns på de flesta europeiska språk. (<https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/tris/en/search/?trisaction=search.detail&year=2022&num=395>)
2. Skriv en text på valfritt europeiskt språk. Ange hur de föreslagna nivåerna av jod respektive D-vitamin påverkar dig eller din verksamhet. Var noga med att vara saklig och tydlig i texten. Filen ska vara högst 1 MB stor.
3. Klicka på "Contributions". Klicka på den blå rutan med texten "Submit your contribution". Fyll i formuläret, skriv en kort och artig inledning, gärna på engelska. Ladda upp din fil och tryck "Send Contribution". Du kan välja om du vill att ditt svar ska synas eller ej i rutan om "confidential". Bäst är att det visas för andra.
4. Under fliken "Contributions" kan du läsa material som andra har skickat in.
5. När du har skickat iväg ditt material får du ett mejl som det är viktigt att du svarar på omgående. Det gäller att verifiera din e-postadress. Om du inte gör detta kommer inte ditt bidrag in i systemet.

Ditt svar bör lämnas in under augusti för att EU ska hinna med. Sista dagen att lämna ett svar är den 8:e september 2022. Notification Number: 2022/395/S (Sweden) End of Standstill: 08/09/2022

The screenshot shows the TRIS website interface. At the top, there is a navigation bar with tabs for 'Single Market and Standards', 'Industry', 'Entrepreneurship and SMEs', 'Access to finance for SMEs', and 'Sectors'. The 'Single Market and Standards' tab is active. On the left, there is a sidebar menu with options like 'About the 2015/1535', 'The 2015/1535 and You', 'Search the database', 'FAQ', 'Contact', 'Single Market and Standards - links', 'News', 'Events', 'Tools and Databases', 'Contracts and grants', 'Public consultations', and 'Publications'. The main content area is titled 'Notification Detail' and displays information for 'The Swedish Food Agency's regulations on food supplements'. It includes the notification number (2022/395/S (Sweden)), date received (07/06/2022), and end of standstill (08/09/2022). Below this, there are three sections: 'Draft Text', 'Impact assessment', and 'Message Text', each with a corresponding icon and a link to view the document. A 'Click here for a printable version of this page' link is also present. At the bottom, there is a 'Message' section with a 'Contributions' button and a 'Message 002' section containing the following text: 'Communication from the Commission - TRIS(2022) 02012', 'Directive (EU) 2015/1535', 'Translation of the message 001', and 'Notification: 2022/0395/S'.

Detta är en sammanfattning av vad föreningen Nordic Nutrition Council anser i frågan. Du kan läsa hela vår inlägga under Contributions samt på Nordic Nutrition Council.com.

Svar från föreningen Nordic Nutrition Council: TRIS (2022) 02012, Sweden, Livsmedelsverket (The Swedish Food Agency) Notification Number, 2022/395/S – C80A

Föreningen Nordic Nutrition Council, NNC, rekommenderar härmed EU-kommissionen att avslå svenska Livsmedelsverkets ansökan om införande av begränsning gällande dagsdos i kosttillskott för de viktiga näringsämnen vitamin D och jod i Sverige. Vi anser att maxgränser för kosttillskott inte är en fråga som bör prioriteras i dagsläget. Det finns rimligen inget behov för begränsning av tillgången till viktiga näringsämnen för svenska konsumenter.

Med sitt förslag överskattar Livsmedelsverket de eventuella riskerna med tillskott av viktiga näringsämnen som jod och D-vitamin. NNC anser därför att Livsmedelsverket bör utgå från en bedömningsmetod som tar noggrann hänsyn till både fördelar och risker med tillskott av näringsämnen. En sådan metod bör bygga på all tillgänglig information och forskning och ta större hänsyn till individuella skillnader som ålder, kön, hudfärg, kultur, livsstil och religiösa aspekter.

D-vitamin är, förutom jod och selen, det näringsämne som skandinaver har störst brist på. Doseringen 125-150 µg (5000-6000 IE), helst tillsammans med vitamin K2 och magnesium, nämns i forskningsrapporter som fullt adekvat för friska vuxna, medan högre doser kan vara nödvändiga för äldre, överviktiga och mörkhyade, samt för individer som mest vistas inomhus eller alltid bär heltäckande klädsel. Att då ange 80 µg som högsta dagsdos i kosttillskott av D-vitamin skulle kunna avskräcka de individer som verkligen är i behov av detta viktiga näringsämne från att ta det och därmed utsätta sig själva för onödiga risker för ohälsa.

I frågan om jod är det än mer prekärt då Livsmedelsverkets förslag för daglig maxdos är identisk med verkets egen rekommendation för dagligt intag för gravida och ammande kvinnor. Ett otillräckligt intag av jod riskerar inte enbart att mamman själv får underskott utan att även barnets hals och utveckling drabbas med risk för skada som t.ex. bristande intelligens.

Enligt Livsmedelsverket har det sammanlagt inkommit 203 anmälningar om misstänkta biverkan från kosttillskott under perioden januari 2017 – augusti 2022. Av dessa handlade 47 om D-vitamin och 7 om jod, men de aktuella produkterna innehöll också en rad andra ämnen vilket gör att Livsmedelsverket inte kan avgöra om det var varken D-vitamin eller jod som orsakade sagda verkan. Merparten av dessa var klassade som läkemedel och alltså inte kosttillskott/livsmedel.

Förslaget kan dessutom anses strida mot FN:s konvention för mänskliga rättigheter och WHO:s konvention för folkhälsa. Framför allt kvinnor skulle bli lidande av de föreslagna gränserna, både som konsumenter och som företagare.

NNC anser att maxgränser för kosttillskott inte är en fråga som bör prioriteras i dagsläget i något land. Det finns rimligen i dagsläget inte behov för maxgränser av D-vitamin eller jod bland nordiska konsumenter. Men om det trots allt skulle finnas ett behov, efter noggrann genomlysning av alla aspekter, anser NNC att förslaget om maxgränser bör ersättas med tilläggsmärkning i enlighet med EFSA:s egen frågeställning om huruvida maxnivåer för kosttillskott verkligen behövs.