

## Ingen dødsfall etter inntak av kosttilskudd i 2017

Mediene bringer gjerne nyheter om ”farlige kosttilskudd”, og norske myndigheter anbefaler kun tilskudd av folat (kvinner i fertil alder) og vitamin D<sub>3</sub> om vinteren i små doser. Offentlig helserådgivere mener generelt at kosttilskudd er unødvendige, at de ikke har positive virkninger for vår helse<sup>1</sup> med henvisning til en studie fra juni 2018.<sup>2</sup> Forfatteren har gransket den 35. årsrapporten fra USAs giftkontrollsentra, som ikke rapporterte om *noen* dødsfall fra noe vitamin eller multivitaminer verken blant voksne eller barn.<sup>3</sup> Merk at USAs befolkning (i 2017 vel 324 millioner mennesker) er storforbruker av alle slags kosttilskudd.

Tekst Andrew W. Saul

Oversatt/tilrettelagt Dag Viljen Poleszynski

Den 35. årsrapporten fra USAs giftkontrollsentra<sup>4</sup> fant *ingen* dødsfall i 2017 fra vitamin A, vitamin C, vitamin E, niacin, pyridoksin (B<sub>6</sub>) eller andre B-vitaminer. Den 203 siders store rapporten kan lastes ned gratis.<sup>5</sup> Den viser at det ikke forekom *noen* dødsfall fra enkelte eller flere vitaminer, voksne eller barn.

Ett enkelt tilfelle av påstått dødsfall fra kronisk vitamin D-overdose er nevnt i tabell 21, side 170 og deretter gjentatt i tabell 22B, side 203. Det er beskrevet som ”ARD” (*Adverse Reaction, Drug*), det vil si en bivirkning av et inntatt medikament. Det relative bidraget til dødsfallet er vurdert til 3 på en 6-punkts skala der 1 er høyest, hvilket betyr at vitamin D har ”bidratt”. Selv om ingen detaljer blir gitt, ser det ut til at personen tok vitamin D over lengre tid, men noen årsakssammenheng kunne ikke påvises.

Det forekom *ingen* dødsfall fra mineraltilskudd. Det betyr at ingen dødsfall kunne tilskrives verken kalsium, magnesium, krom, kolloidalt sølv, selen, jern eller multimineraltilskudd.

Giftkontrollsentrenes rapport viste *ingen* dødsfall fra aminosyrer, kreatin, blågrønne alger, glukosamin eller kondroitin. Det forekom heller ingen dødsfall fra urter: klaseormedue, purpursolhatt, ginkgo biloba, ginseng, kava kava, johannesurt, valerian, yohimbebark, efedra, guarana, kolanøtter eller yerba mate. Selv om OMNS ikke regner en rekke av disse å være kosttilskudd, er de inkludert i rapporten over stoffer som ikke å har ført til dødsfall.

Det var ingen dødsfall fra noe homøopatisk middel, asiatisk eller ayurvedisk medisin. Ingen.

Ett dødsfall fra en ”ukjent urt” og ett fra en ”ukjent energidrikk” er begge rapportert på side 197. Den åpenbare usikkerheten som en slik registrering tilsier, forringer ethvert krav om gyldighet.

Et ubekreftet dødsfall tilskrevet melatonin er også rapportert. Melatonin er svært lite giftig. For mus er den orale dosen som ville drepe halvparten av en gruppe (LD<sub>50</sub>), på hele 1,25 gram per kg kroppsvekt.<sup>6</sup> For et menneske ville det tilsvare et inntak av omkring 10 eller flere store *bokser* med melatonin på en gang.

Hvis kosttilskudd angivelig er så ”farlige” som USAs Mattilsyn, mediene og selv enkelte leger påstår, *hvor er i så fall alle disse likene?*

Ramme\*\*\*\*\*

### Om forfatteren

Andrew W. Saul (f. 1955) har redigert *Orthomolecular Medicine News Service* (OMNS) i 15 år og er hovedredaktør for boka *The orthomolecular treatment of chronic disease* (Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, Inc., 2014), som vi omtalte i *Helsemagasinet* nr. 7/2015. Hans forrige bidrag ble publisert i nr. 5/2018, og han har dermed levert 23 artikler til *Helsemagasinet*. Redaksjonsrådet i OMNS har for tida 38 medlemmer fra 16 forskjellige land og sender artiklene til omkring 23 000 mottakere over hele verden.

E-post: [omns@orthomolecular.org](mailto:omns@orthomolecular.org).

Rammeslutt\*\*\*\*\*

### Kilder:

---

<sup>1</sup> Bergskaug E. Ny oversiktsstudie: De fleste kosttilskudd har overhodet ingen effekt.

<https://www.abcnyheter.no/helse-og-livsstil/helse/2018/06/20/195408075/de-fleste-kosttilskudd-har-overhodet-ingen-effektabcnyheter>.

<sup>2</sup> Jenkins DJA, Spence JD, Giovanucci EL, Kim Yi mfl. Supplemental vitamins and minerals for CVD prevention and treatment. *Journal of the American College of Cardiology* 2018; 71: 2570–84.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109718345601?via%3Dihub>

<sup>3</sup> Saul AW. So where are the bodies THIS year? Nutritional supplement safety again confirmed by America´s largest database. OMNS 8.1.2019. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n01.shtml>

<sup>4</sup> Gummin DD, Mowry JB, Spyker DA, Brooks DE, Osterthaler KM, Banner W. 2017 Annual Report of the American Association of Poison Control Centers. National Poison Data System (NPDS): 35th Annual Report. *Clinical Toxicology* 2018: 1–203. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30576252>.

<sup>5</sup> <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15563650.2018.1533727?journalCode=ictx20>

<sup>6</sup> Sugden D. Psychopharmacological effects of melatonin in mouse and rat. *Journal of Pharmacology Experimental Therapy* 1983; 227: 587–91. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6655558](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6655558)