



Motala Plan- och miljönämnden

Från: Officiell e-post för Motala kommun
Till: Plan och Miljönämnden
Datum: 2011-02-28 09:10
Ärende: Vd: Anmälan Miljö- och hälsoskyddskontoret, Holistic D3-vitamin
Bifogade filer: vad=vitami.pdf; D-vitamin.pdf

2011-02-28

Dnr 2011-MH0246

>>> Gustafsson Maria <Maria.Gustafsson@mpa.se> 2011-02-28 09:05 >>>
Läkemedelsverkets diarienummer: 382:2011/503603

Läkemedelsverket har fått in en anmälan angående produkten Holistic D3-vitamin. Läkemedelsverket ifrågasätter om produkten är säker att använda då den innehåller en betydligt högre dos D-vitamin än vad som rekommenderas och vill be er undersöka saken och vid behov vidta åtgärder då vår uppfattning är att ni bör vara tillsynsmyndighet i ärendet.

Produkten säljs av:
Holistic Sverige AB, Orgnr. 556603-0200
Ringtrastvägen 1, 591 37 Motala
Tel. 0141-699000

Bifogat finner ni:
Information från företagets hemsida, www.holistic.se<<http://www.holistic.se>>
Information från Livsmedelsverkets hemsida, www.slv.se<<http://www.slv.se>>, Frågor & Svar om D-vitamin

Ärendet kommer härmed att avslutas från vidare handläggning hos Läkemedelsverket.

På Läkemedelsverkets vägnar,

[cid:image001.jpg@01CBD726.A948CA00]

Maria Gustafsson
Apotekare/ Utredare klassificering och olaglig läkemedelsförsäljning
Inspektionenheten

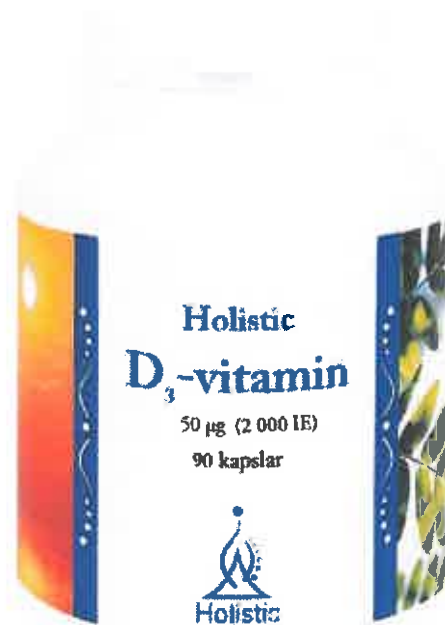
Box 26, 751 03 Uppsala
Besöksadress: Dag Hammarskjöldsväg 42
Telefon: 018 - 17 46 58, växel: 018 - 17 46 00
Fax: 018 - 54 85 66
maria.gustafsson@mpa.se
www.lakemedelsverket.se



[Start](#)[Kosttillskott](#)[Raw food](#)[Övriga produkter](#)[Kurser](#)[Återförsäljare](#)[Blogg](#)[Om Holistic](#)[Kontakt](#)[HK](#)

- [Viktpaket](#)
- [Vitaminer och antioxidanter](#)
 - [B-12](#)
 - [Mega B-komplex](#)
 - [C-vitamin](#)
 - [D-vitamin](#)
 - [E-vitamin](#)
 - [REDS](#)
 - [SuperVitalis](#)
- [Mineraler](#)
- [Mage, tarm, detox](#)
- [Näring, superfood och fettsyror](#)
- [Syra-basbalans](#)
- [Specialprodukter och örter](#)

Holistic D₃-vitamin



Eftersom UVB filtreras bort i atmosfären när solen står lågt, kan vi på våra breddgrader bara bilda D-vitamin under sommarhalvåret. Ju större exponerad hudyta, desto mer D-vitamin bildas. Efter cirka 30 minuter i stark sol uppnås cirka 10 000 IE. Sedan sker ingen ytterligare produktion i huden. Under vinterhalv-året kan vi överhuvudtaget inte bilda något D-vitamin i huden i Norden.

Innehåll

90 kapslar.

Ingredienser

Mikrokristallin cellulosa (fyllnadsmedel), D3 (kolecalciferol). D-vitamin utvinns ur fett från fårull. Kapseln är vegetabilisk och består av modifierad stärkelse.

Dosering vuxna

1 kapsel per dag eller enligt rekommendation.

RDI

En kapsel Holistic D3-vitamin innehåller 50 µg (2 000 IE) D3-vitamin vilket motsvarar ett RDI på 1 000 procent.

Källa

Holistic D3-vitamin utvinns från fettet från fårull.

Bilder

Härta bild på Holistic [D-vitamin](#)

Holistic: Ringtrastvägen 1, 591 37 Motala. **E-post:** info@holistic.se **Telefon:** 0141-69 90 00 **Fax:** 0141-69 90 01.

Holistic är ett företag som bidrar till bättre hälsa genom kursverksamhet och utveckling av rena kosttillskott.
Tyngdpunkten ligger på antioxidanter, detox, matsmältning, tarmsystem och immunförsvar.





[Startsida](#) > [Frågor och svar](#) > [Mat och näring](#) > Frågor och svar om D-vitamin

Frågor och svar om D-vitamin

[Lyssna](#)

Hur mycket D-vitamin behöver man?

Behovet av vitamin D varierar med bland annat ålder och kön. Rekommendationen per dag är:

- 10 mikrogram för barn under två år
- 7,5 mikrogram för barn över två år och vuxna
- 10 mikrogram för gravida och ammande
- 10 mikrogram för personer över 60 år

Det är samma rekommendationer som till exempel Finland har.

Hur får man i sig D-vitamin?

Man får i oss vitaminet på två sätt: dels via maten, dels bildas D-vitamin i huden när man är ute i solen. Under sommarhalvåret är solbestrålning den viktigaste källan. Vitaminet lagras i kroppen och det som har bildats av solen kan täcka en del av behovet under vinterhalvåret.

D-vitamin i mat finns framför allt i:

- Fisk, speciellt fet fisk som lax, sill och makrill.
- Mini-, lätt- och mellanmjölk, eftersom de alltid berikas med D-vitamin. Ofta berikas också osötad lättfil och lättoghurt.
- Margarin, eftersom de alltid berikas med D-vitamin.
- Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin.

Hur får man tillräckligt med D-vitamin?

Att få solljus på ansikte, armar och ben 2-3 gånger/vecka, cirka 6-8 minuter per gång, anses tillräckligt för att täcka behovet av D-vitamin. Under sommarhalvåret bildas mycket D-vitamin som lagras i kroppen och används under vinterhalvåret. Om man äter fisk regelbundet, särskilt fet fisk (lax, sill, makrill) och D-vitaminberikade produkter, som mager mjölk och margarin, får de flesta i sig tillräckligt med D-vitamin även under vintern. De som riskerar att få i sig för lite är de som inte äter denna typ av mat.

Hur yttrar sig brist på D-vitamin?

D-vitamin reglerar kalkbalansen i skelett och tänder. Långvarig brist på D-vitamin kan orsaka rakit, "engelska sjukan", hos barn, vilket visar sig som mjukt och missformat skelett, och benuppmjukning, osteomalaci, hos vuxna. Allvarlig brist på D-vitamin kan orsaka kramper. Detta är mycket ovanligt i Sverige.

Har svenskar generellt brist på D-vitamin?

Det saknas breda, representativa studier om D-vitaminnivåer i blodet hos svenskar, men de studier som finns pekar på att nivån i allmänhet är tillfredsställande. I en ny studie från Göteborg på fyra- och åttaåringar hade barnen totalt sett tillräckligt med D-vitamin i blodet. Färre än 5 procent av åttaåringarna hade för lite D-vitamin, det vill säga under den gräns som räknas som brist. 20-30 procent av åttaåringarna hade D-vitaminhalt i blodet som låg i underkant. Fyraåringarna hade bättre värden än åttaåringarna, vilket kan förklaras med att vissa barn får D-droppar upp till fem års ålder.

Andra studier pekar på låga D-vitaminnivåer hos vissa invandrargrupper, nyanlända flyktingar och äldre som tillbringar lite tid utomhus.

I samband med en nationell kostundersökning som Livsmedelsverket genomför under 2010-11 kommer nivåerna av D-vitamin i blodet hos vuxna att kartläggas. Resultaten kommer bland annat att ligga till grund för att bedöma om berikningsnivåerna behöver ses över.

Är det farligt att i sig för mycket D-vitamin?

Stora mängder D-vitamin är giftigt och kan leda till att man får för höga nivåer av kalcium i blodet, kalciuminlagring i njurarna och njursvikt. Man kan inte få i sig farliga mängder D-vitamin enbart via maten, men om man äter flera olika kosttillskott som innehåller D-vitamin kan man få för mycket. Marginalen mellan vad som är lagom och vad som är för mycket är inte så stor, vilket vi måste ta hänsyn till när vi beslutar om vilka råd vi ska ge.

Vilka grupper rekommenderar Livsmedelsverket att ta tillskott med D-vitamin?

- Barn under 2 år rekommenderas tillskott med 10 mikrogram per dag i form av D-droppar.
- Barn som inte får berikade produkter och inte vistas utomhus tillräckligt kan behöva D-droppar ända upp i femårsåldern, speciellt om de har mörk hudfärg. Detsamma gäller om barnet även på sommaren har kläder som täcker ansikte, armar och ben när det är utomhus.
- Äldre som tillbringar lite tid utomhus rekommenderas tillskott med 10 mikrogram D-vitamin per dag.
- Gravida som inte äter D-vitaminberikade livsmedel eller som bär heltäckande klädsel rekommenderas tillskott efter samtal med barnmorska.

Kommer Livsmedelsverket att ändra råden nu?

Vi kommer att gå igenom vetenskapen på nytt, bland annat de finska studier som ligger bakom att Finland ändrar sina råd. Utifrån det tar vi ställning till om det finns skäl att även råda äldre barn att ta D-vitamintillskott.

I samband med en nationell kostundersökning som Livsmedelsverket genomför under 2010-11 kommer nivåerna av D-vitamin i blodet hos vuxna att kartläggas. Resultaten kommer bland annat att ligga till grund för att bedöma om berikningsnivåerna behöver ses över. Det kan till exempel bli aktuellt att fler typer av livsmedel berikas och/eller att man ökar berikningsnivåerna i de produkter som redan i dag (mager mjölk och margarin).

Vad rekommenderar andra nordiska länder?

Finland har nyligen ändrat sina råd om D-vitamin och rekommenderar nu att barn upp till 18 års ålder tar D-vitamintillskott. I Danmark rekommenderas tillskott för barn upp till ett års ålder. I Norge rekommenderas tillskott upp till sex års ålder, men efter ett års ålder endast vintertid. På Island rekommenderas barn upp till sex års ålder tillskott.

Varför berikas mager mjölk och margarin med D-vitamin?

Livsmedelsverket har beslutat om obligatorisk berikning av mager mjölk och margarin eftersom D-vitamin är ett av de få näringsämnen som svenskar har svårt att få tillräckligt av. D-vitamin finns i fisk och bildas också i huden när man är ute i dagsljus. I Sverige är solen inte tillräckligt stark under vinterhalvåret, och därför behöver vi mer D-vitamin via maten än dem som bor på sydligare breddgrader.

Vad är det för D-vitamin som används vid berikning?

Det D-vitamin som används vid berikning kommer från fettet i fårull. Fettet innehåller samma ämne som finns i huden. När det exponeras för ultraviolett ljus bildas D-vitamin på samma sätt som i huden.

Därför har det samma form som det D-vitamin som finns i maten och används i kroppen på samma sätt (vitamin D₃, kolekalciferol).

D-vitamin är ett fettlösligt vitamin och för att kunna blanda det i mjölk löses det först i majsolja. Det har påståtts att majsoljan kommer från genmodifierad majs, men så är inte fallet. I 1 liter mjölk används 0,01 milliliter D-vitaminlösning, vilket motsvarar 0,45 mikrogram vitamin D per 100 gram mjölk.

Uppdaterad: 2011-01-20