



Vanligaste drogerna
bland ungdomar

Kosttillskott

Kosttillskott är livsmedel med syfte att komplettera den vanliga maten och kan innehålla exempelvis vitaminer, mineraler, fetter, proteiner och kolhydrater.

För de flesta av oss så räcker det med normal kost för att kroppen ska få i sig den näring som kroppen behöver. För att komplettera en normal kost kan det ibland behövas kosttillskott av vitaminer eller mineraler. En frisk ungdom som äter en bra och varierande kost behöver inte äta några kosttillskott.

Kosttillskotten säljs i form av kapslar, pulver och tabletter. Risker med att äta kosttillskott kan vara att man får i sig enskilda ämnen i skadliga mängder eller att kosttillskottet innehåller något som inte står med på innehållsförteckningen.

I Sverige finns ingen ansvarig myndighet som kontrollerar att innehållet i din burk

med kosttillskott stämmer överens med innehållsförteckningen. Du kan därför aldrig vara helt säker på att innehållet stämmer överens med innehållsförteckningen.

Kosttillskott kan också innehålla dopningsklassade substanser vilket kan leda till avstängning från föreningsdriven idrott och gymverksamhet.

Som konsument har du alltid ett eget ansvar att säkerställa att kosttillskotten du äter, inte innehåller några olagliga preparat då oberoende kontroller saknas.



Läs mer på
tjorn.se