

---

# Er vitamin- og mineraltilskudd farlig?

---

ARTIKKEL

POLESZYNSKI DV

---

## Sammendrag

Fagfolk har lenge diskutert hva vi bør spise for å få best mulig helse. Er et vanlig norsk kosthold godt nok, slik Statens ernæringsråd sier, eller trenger vi ekstra tilskudd av vitaminer og mineraler? En stor og økende andel av befolkningen bruker kosttilskudd for å sikre at de inntar nok vitaminer og mineraler. Er dette skadelig, eller kan det gi oss bedre helse på lang sikt?

Artikkelen gjennomgår det materialet som på forespørsel ble oversendt forfatteren og konkluderer at kosttilskudd ikke representerer noen alvorlig helsefare. Tvert imot tyder foreliggende data på at kosttilskudd har et betydelig forebyggende og terapeutisk potensial. Derfor oppfordres det til debatt om hvordan man kan bidra til at befolkningens sikres optimale dagsinntak av alle næringsstoffer og ikke bare de anbefalte minsteinntak som myndighetene går innfor.

---

Publisert: 20. mai 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.