

Nyhet

2026-09-22

Ny undersökning: Risk för överdosering och onödig konsumtion av kosttillskott

Konsumtionen av kosttillskott har under de senaste åren skjutit i höjden. Var tredje svensk konsumerar numera kosttillskott dagligen, enligt en ny undersökning av Verian som Apotek Hjärtat har beställt. Samtidigt framkommer oroande beteenden där vissa tar en högre dos än rekommenderat, saknar viktig kunskap eller riskerar att äta dem i onödan.

Hos Apotek Hjärtat har försäljningen av kosttillskott ökat med totalt 78,9 procent under de senaste fyra åren*. Samtidigt som allt fler konsumerar kosttillskott uppger var femte konsument att de inte ser några risker med att använda kosttillskott. Drygt en av tolv av de som tar kosttillskott har dessutom någon gång tagit högre dos än rekommenderat. Siffran ökar till var tionde bland män och var åttonde bland unga i åldern 18–29 år.

– Att överdosera järn eller fettlösliga vitaminer som vitamin D och E kan ge allvarliga konsekvenser som njurskador, förgiftning och hjärtrytmrubbningar. Detta då kroppen inte kan göra sig av med överskottet. I de fall kosttillskotten är vattenlösliga kissar man ut överskottet, så det blir bokstavligen pengar i sjön, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Många riskerar att ta kosttillskott i onödan

Bland de som tar kosttillskott uppger flest (36 procent) att de konsumerar dessa för att förebygga sjukdom eller ohälsa. För var femte handlar det om att de själva misstänker sig ha en brist.

– Kosttillskott är främst till för att behandla en brist, som är konstaterad av vården, eller för att komplettera kosten vid behov, såsom under en graviditet eller om du är vegetarian. Men om du äter normalt och ändå misstänker näringsbrist är det viktigt att låta vården utreda dina symtom för att säkerställa rätt behandling, säger Annika Svedberg.

Stor okunskap om läkemedelskrockar

Undersökningen visar också att få vet hur deras kosttillskott påverkas av både andra kosttillskott och läkemedel (12 respektive 15 procent). Några exempel på vanliga läkemedelsinteraktioner är att flera typer av antibiotika krockar med järn, magnesium och kalcium. Ett annat exempel är att antacida, ett läkemedel mot halsbränna, krockar med magnesium.

– Det är viktigt att kolla upp om dina kosttillskott krockar med andra kosttillskott eller läkemedel. Att konsumera två preparat som krockar med varandra kan både minska och öka effekten på ett skadligt sätt, och ge allvarliga biverkningar. På apotek kan du få hjälp med vad som gäller för just dina kosttillskott och läkemedel, säger Annika Svedberg.

*Vecka 1-35 2026, jämfört med vecka 1-35 2022.

Undersökningens resultat i korthet:

- 35 procent av svenskarna har ätit kosttillskott dagligen under det senaste året.
- 51 procent har ätit kosttillskott minst varje vecka under det senaste året.
- 21 procent använder kosttillskott för att de misstänker att de har en brist.
- ... siffran ökar bland unga vuxna i åldern 18–29 år (29 procent).
- Några andra anledningar bakom konsumtionen är att förebygga sjukdom eller ohälsa (36 procent), bli piggare (33 procent) och att främja träning eller återhämtning (20 procent).
- 8 procent har någon gång tagit högre dos än rekommenderat. Siffran ökar något bland män (10 procent) och unga vuxna (12 procent).
- Endast 12 procent vet hur deras kosttillskott påverkas av andra kosttillskott. 15 procent vet hur deras kosttillskott påverkas av andra läkemedel.
- 21 procent av kosttillskottkonsumenter ser inga risker med att använda kosttillskott.
- 14 procent vet om kosttillskott de tar är fettlösliga eller vattenlösliga.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 213 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år, varav 2709 intervjuer med personer som tagit kosttillskott någon gång under det senaste året. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 30 juni–19 juli 2026.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhjartat.se, icagruppen.se

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 22 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.