

Nyhet

2026-09-22

Apotekskedjan gör "kosttillskott" – från urin

Konsumtionen av kosttillskott har under de senaste åren skjutit i höjden. Samtidigt framkommer oroande beteenden i en ny undersökning från Verian, gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat, där vissa tar en högre dos än rekommenderat och även riskerar att ta dem i onödan. För att få fler att reflektera över sina kosttillskott har Apotek Hjärtat tagit fram Vitamin P(ee) – gummies gjorda av C-vitamin som återvunnits ur urin.

Var tredje svensk konsumerar numera kosttillskott dagligen, enligt den nya undersökningen. 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 riktigt 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, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

För att få fler att stanna upp och fundera över sin kosttillskotts konsumtion har Apotek Hjärtat samlat in överskottet av C-vitamin som en grupp konsumenter utsöndrat via urinen. Vitaminerna har därefter använts för att tillverka nya gummies under namnet *Vitamin P(ee)*. Initiativet har genomförts i samarbete med en forskare vid Biomedicinskt Centrum i Uppsala.

– *Vitamin P(ee)* blir en symbol för hur kosttillskott riskerar att bli pengar rakt ner i toalettstolen om de inte används på rätt sätt. Vår undersökning visar också att många tar kosttillskott i förebyggande syfte eller för att de själva misstänker sig ha en brist. Här är det viktigt att ha med sig att kosttillskott främst är till för att behandla en brist som har blivit konstaterad av vården eller för att komplettera kosten vid behov, såsom under en graviditet eller om du är vegetarian, säger Annika Svedberg.

Stor okunskap om läkemedelskrockar

I undersökningen framkommer också fler kunskapsluckor då få vet hur deras kosttillskott påverkas av andra kosttillskott eller 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.

Läs mer om *Vitamin P(ee)* här: <https://www.apotekhjartat.se/tips-och-rad/vitaminer-kosttillskott/vitamin-pee>

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](https://www.apotekhjartat.se), [icagruppen.se](https://www.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](https://www.icagruppen.se) och [apotekhjartat.se](https://www.apotekhjartat.se).