Kosttillskott

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

På den här sidan hittar du fakta om kosttillskott och den lagstiftning som styr vad kosttillskott är och hur de kan användas. Du hittar dessutom mer information på de underliggande sidorna.

Om lagstiftningen

På alla sidor om kosttillskott finns relevant livsmedelslagstiftning samlad i spalten till höger. Där kan du klicka dig vidare och både få information om lagstiftningen och komma direkt till de olika lagarna och förordningarna. Den lagstiftning som reglerar kosttillskott är främst:

- Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2023:3) om kosttillskott
- Kosttillskottsdirektivet (EG-direktiv 2002/46)

I kontrollen av kosttillskott behöver du också ta hänsyn till andra regler.

- Förordning (EG) nr 178/2002 om allmänna principer och krav för livsmedelslagstiftning, om inrättandet av Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet och om förfaranden i frågor som gäller livsmedelssäkerhet.
- Förordning (EU) 2023/915 om gränsvärden för vissa främmande ämnen i livsmedel.
- Förordning (EG) nr 1924/2006 om närings- och hälsopåståenden.
- Förordning (EG) nr 1925/2006 om tillsättning av vitaminer och mineralämnen samt vissa andra ämnen i livsmedel.
- Förordning (EU) nr 1333/2008 om tillsatser.
- Förordning (EU) nr 1169/2011 om livsmedelsinformation.
- Förordning (EU) nr 2015/2283 om nya livsmedel.
- Förordning (EU) 2017/625 om offentlig kontroll och annan offentlig verksamhet

Regler under andra myndigheters områden är bland annat:

- Lagen (1991:1969) om förbud mot vissa dopningsmedel (dopinglagen).
- Läkemedelslagen (2015:315).
- Folkhälsomyndighetens föreskrifter (FohMFS 2014:10) om alkoholhaltiga preparat.
- Förordningen (1999:58) om förbud mot vissa hälsofarliga varor.
- Lagen (1999:42) om förbud mot vissa hälsofarliga varor.
- Marknadsföringslagen (2008:486).
- Lagen (1993:584) om medicintekniska produkter.

Vad är kosttillskott?

Kosttillskott är livsmedel som är koncentrerade källor av näringsämnen eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan. Syftet med kosttillskott är att komplettera normal kost. Livsmedel definieras som alla ämnen eller produkter, som är avsedda att eller rimligen kan förväntas förtäras av människor. Se artikel 2 i förordning (EG) nr 178/2002. Undantag görs för bland annat läkemedel och narkotika.

Verksamma substanser i kosttillskott kan bland annat vara vitaminer och mineraler, växter, fibrer, svampar och dess sporer, kemiska substanser, bakteriekulturer och ingredienser med animaliskt ursprung, till exempel fiskolja.

De verksamma ingredienserna i kosttillskott delas in i de tre kategorierna nedan. Se 2 § LIVSFS 2023:3.

- **Näringsämnen.** När det gäller kosttillskott innebär näringsämnen vitaminer och mineralämnen. I andra sammanhang kan näringsämnen ha en vidare betydelse.

- **Ämnen med näringsmässig verkan.** Andra ämnen än näringsämnen som bidrar till att täcka kroppens behov av sådana. Till exempel aminosyror, omega-3-fettsyror och svavelföreningar, som

metylsulfonylmetan (MSM).

- **Ämnen med fysiologisk verkan.** Ämnen som påverkar kroppens processer, till exempel för viktminskning eller prestationshöjning. I den här kategorin ingår ofta växter och växtextrakt, till exempel fibrer och synefrin som framställs från citrusskal (*Citrus aurantium).* Andra substanser kan förekomma naturligt i vissa växter, men framställs numera oftast syntetiskt.

För att en produkt ska få kallas kosttillskott ska punkterna nedan uppfyllas, enligt 2 och 3 § LIVSFS 2023:3.

Kosttillskott

- är ett komplement till vanlig kost
- ska vara en koncentrerad källa till näringsämnen eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan
- ska tillhandahållas i avdelade doser och intas i små uppmätta mängder
- ska vara färdigförpackade

Komplement till vanlig kost

Kosttillskott ska komplettera vanlig kost med vitaminer, mineraler eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan.

Koncentrerade källor

LIVSFS 2023:3 säger ingenting om hur koncentrerat innehållet i ett preparat måste vara för att klassificeras som kosttillskott. Danmark och Finland har genom nationell lagstiftning infört minimihalter för näringsämnen (vitaminer och mineraler) i kosttillskott. Enligt dem ska den dagliga dosen av näringsämnen vara minst 15 procent av det dagliga referensintaget (DRI). Eftersom det inte finns sådana gränsvärden i Sverige är det företaget som avgör om produkten ska betecknas som kosttillskott. Kontrollmyndigheten ska kontrollera om livsmedlet uppfyller definitionen för kosttillskott.

Små doser

Kosttillskott ska intas i små mängder, till exempel som kapslar, pastiller, tabletter, matskedar eller portionspåsar med pulver. De kan också ha flytande form som oljor, tinkturer eller ampuller med vätska. Vissa kosttillskott kan behöva lösas upp i vätska innan de intas, till exempel brustabletter eller pulver. Tuggummi kan också i vissa fall vara kosttillskott, beroende på innehåll och syfte. ”Vanliga” livsmedel, till exempel nypon- och nässelpulver, kan vara kosttillskott om de följer reglerna i LIVSFS 2023:3. Säljs dessa produkter som pulver för soppa är det inte ett kosttillskott, eftersom det då inte handlar om små uppmätta mängder.

Färdigförpackade

Kosttillskott ska levereras färdigförpackade till konsumenterna och får därför inte säljas i lösvikt.

Kosttillskott till barn

Kosttillskott som riktar sig till barn, oavsett ålder, regleras inte särskilt utan ska följa samma regler som kosttillskott för vuxna. Det innebär bland annat, precis som för andra kosttillskott, att företagen ska hänvisa till det dagliga referensintaget (DRI) i del A, bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011 trots att dessa värden utgör genomsnittsvärden för vuxna. Det är möjligt för företag att, utöver de obligatoriska uppgifterna, hänvisa till exempelvis de nordiska näringsrekommendationerna där det finns värden för olika åldersgrupper inklusive för barn. Det ska ske under förutsättning att kraven i artikel 36 i förordning (EU) nr 1169/2011 är uppfyllda. Det vill säga att konsumenten inte kan bli vilseledd, att informationen inte är tvetydig eller förvillande och att värdena är baserade på relevanta vetenskapliga uppgifter.

Energiinnehåll

När man ska bedöma om en produkt är ett kosttillskott eller ett annat livsmedel har frågan om energiinnehåll varit uppe för diskussion. Det står inget i LIVSFS 2023:3 om hur mycket energi ett kosttillskott får innehålla. Däremot kan man väga samman uppgifterna i föreskrifterna om att kosttillskott ska intas i små doser, vilket

innebär att de inte kan innehålla så mycket energi, med att kosttillskott inte behöver någon näringsdeklaration. Detta tyder på att energiinnehållet borde vara försumbart. Därmed ska inte innehållet av bland annat energi, protein eller fett anges på kosttillskott.

Användningsområden för kosttillskott

Vissa kosttillskott kan användas för flera syften, medan andra har speciella användningsområden.

Här följer exempel på användningsområden för kosttillskott.

- **För kroppens normala funktioner.** Vitaminer och mineraler spelar roll i många processer i kroppen. Andra ämnen, som Omega-3-fettsyrorna DHA och EPA bidrar till hjärtats normala funktion.

- **Detox.** Så kallade detoxprodukter är enligt tillverkarna avsedda att rena kroppen inifrån. Produkterna kan innehålla örter eller gräsarter, men också mineraler, till exempel zeoliter, eller vulkansand.

- **Prestationshöjning.** Prestationshöjande, ”uppiggande” substanser är avsedda att öka muskelvolymen, ge snabb återhämtning och/eller öka uthålligheten hos idrottare. Sådana kosttillskott innehåller ofta koffein. Flera olika beteckningar kan användas för dessa produkter, som gainer (produkt för den som vill öka i vikt och muskelmassa), pre-Workout-produkter (PWO) och Post-Workout-produkter (som intas före respektive efter träning).

- **Viktminskning.** Vissa ämnen anges vara fettförbrännande, andra anges minska aptiten. Sådana påståenden kan vara ett vilseledande medicinskt påstående eller ett hälsopåstående. I andra fall kan ett sådant påstående leda till att produkten klassificeras som läkemedel. Några av de bantningsprodukter som finns på marknaden innehåller till exempel koffein, synefrin eller grönt te. I bantningssyfte kan även fiberprodukter ingå för att ge mättnadskänsla.

Närliggande produkter till kosttillskott

Mer information

Ta gärna del av Livsmedelsverkets rekommendationer till konsumenter om kosttillskott.

Rekommendationer om kosttillskott till konsument

Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2023:3) om kosttillskott ersätter Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2003:9) om kosttillskott. LIVSFS 2023:3 trädde i kraft den 1 juli 2023. De nya föreskrifterna innebär inga ändringar i sak, utan är en uppdatering av hänvisningar, språk och struktur.

Senast uppdaterad 5 november 2026 Ansvarig grupp ROR_DK