Var säljs kosttillskott?

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

Det finns en lång rad verksamheter som säljer kosttillskott. Hur granskningen och kontrollen bör gå till kan variera. Här får du veta vad som är viktigt att tänka på vid kontroll av olika verksamheter.

Hälsokostbutiker, butiker med gyminriktning och livsmedelsbutiker

Hälsokostbutiker har ofta ett mycket stort utbud av både kosttillskott och andra livsmedel. Ofta hittar man i en och samma butik många olika sorters kosttillskott, som vitaminer och mineraler, fiskoljor, prestationshöjande produkter, viktminskningspreparat, kosttillskott för ökad lust, växtbaserade kosttillskott för olika ändamål med flera.

Det är särskilt viktigt vid kontroll av hälsokostbutiker att i förväg ha en klar plan för vad kontrollen ska fokusera på. Annars kan uppgiften dels kännas övermäktig, dels hamna utanför vad som är riskbaserad och effektiv kontroll.

Butikskedjor eller fristående butiker

Det kan vara skillnad på att granska en fristående butik och en som tillhör en kedja med ett huvudkontor som påverkar butikernas verksamhet.

En fristående butik bestämmer ofta själv över sitt sortiment och kan ta in produkter från en mängd olika leverantörer. Detta ställer höga kompetenskrav på den som företräder butiken, att i ett brett produktsortiment göra bedömningar utifrån ett hälsoriskperspektiv.

Butiker som tillhör en kedja kan ha ett huvudkontor som avgör vilka produkter som ska finnas i butikerna. De enskilda butikerna är då bara försäljare med lägre kunskapskrav för personalen, eftersom bedömningarna görs på huvudkontoret. Eventuella avvikelser mot lagstiftningen bör vidareförmedlas till den kontrollmyndighet som utövar kontroll över huvudkontoret. Flera kedjor på kosttillskottsområdet har även ett EMV-sortiment, det vill säga egna märkesvaror, och även där utförs märkningsgranskning och bedömningar på huvudkontoren.

Receptfria läkemedel

I både livsmedelsbutiker och hälsokostbutiker säljs ofta receptfria läkemedel. I vissa kommuner ligger kontrollen av dessa hos kommunens miljö- och hälsoskyddsnämnd, medan den i andra kommuner ligger hos annan nämnd/myndighet. Oavsett vilket, är det viktigt att livsmedelsinspektören känner till att det kan förekomma receptfria läkemedel och uppmärksammar vilka dessa produkter är, för att kunna utesluta dem ur kontrollen mot livsmedelslagstiftningen. Livsmedelsföretagaren måste också kunna upplysa om vilka produkter som är receptfria läkemedel.

Även hyllkantsmärkning bör granskas också i butiker som tillhör kedjor, eftersom hyllkantsmärkningen ibland utformas av butikerna själva. Många gånger innehåller den hälsopåståenden. Likaså kan det vara bra att kontrollera övrigt informationsmaterial, till exempel broschyrer i anslutning till produkterna.

Ansvar för utformning av märkning

Butiker säljer många gånger bara färdigmärkta kosttillskott och utformar inte själva någon märkning. Erfarenheten visar att de ofta förlitar sig på leverantörens eller tillverkarens kunskaper och deras system för att säkerställa lagenlig märkning och säkra produkter. Det är dock tydligt i förordning (EG) nr 178/2002 att det är livsmedelsföretagaren som är ansvarig. Ansvarsfördelningen framgår också tydligt av artikel 8 i förordning (EU) 1169/2011.

Företagens egen kontroll bör innefatta bedömning av märkning, substanser, nya produkter som tas in i sortimentet med mera.

E-handel

För att förbereda kontroll hos en verksamhet som bedriver handel på internet är det bra att söka information på företagets webbplats om de produkter de säljer innan det fysiska besöket i verksamheten.

Om förbud mot utsläppande på marknaden eller förelägganden blir aktuellt kan uppföljningen till viss del göras på webbplatsen, där man kan se om företaget följer sanktionen och till exempel har tagit bort produkten från marknaden, det vill säga även från webbplatsen.

E-handel

Tillverkare

Vid kontroll av tillverkare av kosttillskott bör spårbarhet, information och märkning och HACCP-baserade förfaranden kontrolleras. För tillverkare och importörer finns en branschriktlinje, ”Säkra kosttillskott till konsument”, som branschorganisationen Svensk Egenvård har tagit fram. Även andra verksamheter, som huvudkontor och butiker, kan ha nytta av riktlinjen, bland annat vad gäller bedömning av säkerheten hos produkterna. Branschriktlinjen tar även upp andra områden relevanta för kosttillskottstillverkare, till exempel HACCP.

Branschriktlinje Kosttillskott

Importörer, matmäklare och huvudkontor

Importörer och matmäklare förlitar sig ofta på sina leverantörers kunskaper och system för att säkerställa att produkterna är säkra och rätt märkta. Det är dock viktigt att betona företagens ansvar och att företagarna själva, utifrån egen bedömning, måste kunna avgöra att kosttillskotten de säljer är säkra och korrekt märkta.

Det är vanligt att importörer och matmäklare själva översätter märkning till svenska. De begär då vanligen in märkningen utformad på till exempel engelska från leverantören, översätter och sänder tillbaka den så att leverantören kan märka produkterna på svenska innan de levereras. Det förekommer också att importörer och matmäklare köper in konsulttjänster för att se till att märkningen av livsmedel följer gällande lagkrav.

Ibland kan det vara svårt för livsmedelsföretagare som är återförsäljare av produkter att förstå sin roll och sitt ansvar för hantering av livsmedel. Många gånger finns inte ens lager eller fysisk hantering hos dessa livsmedelsföretagare. Det förekommer också att företagen anser att det är tillräckligt att följa bestämmelser som gäller i EU och saknar förståelse för att det även finns nationella bestämmelser som ska följas, till exempel att svensk märkning måste finnas på alla förpackningar.

I livsmedelslagstiftningen används begreppet import vanligen med innebörden att livsmedel tas in från länder utanför EU. Om varorna köps in från ett annat EU-land kallas det istället införsel. Vid införsel sker inte någon gränskontroll. Oavsett om det gäller import eller införsel, ska livsmedlen följa EUs regler och svenska nationella regler när livsmedlen släpps ut på den svenska marknaden.

Branschriktlinjen Säkra kosttillskott till konsument gäller främst tillverkare, men där finns även riktlinjer för importörer.

Kliniker

Kliniker, hälsorum och liknande verksamheter bedriver ofta rådgivning och försäljning på samma ställe. De kan till exempel ha ayurvedaprodukter eller traditionell kinesisk medicin som inriktning. Försäljning omfattar ofta växtbaserade kosttillskott, där merparten är importerade. Det är vanligt att svensk märkning saknas och ibland är produkterna märkta enbart på ursprungsspråket.

Det förekommer även att importerade läkemedel godkända i tredje land finns till försäljning. Läkemedel måste vara godkända och/eller registrerade i Sverige för att få säljas här. När sådana produkter påträffas bör det anmälas till Läkemedelsverket. De asiatiska klinikerna har många gånger även ett stort utbud av så kallade medicinalväxter, som traditionellt har använts inom folkmedicinen, till försäljning i lösvikt. De betraktas dock inte som kosttillskott, eftersom de är oförpackade och ofta ska intas som te.

Erotikbutiker

Dessa butiker riktar in sig på sexhjälpmedel med mera och har ofta ett sortiment av potensprodukter och prestationshöjande produkter. Enligt den kunskap som Läkemedelsverket har utifrån sin tillsynsverksamhet är det vanligt att potenshöjande produkter som säljs i erotikbutiker innehåller odeklarerade läkemedelssubstanser. Det kan medföra att produkterna klassificeras som läkemedel. Om det finns misstanke om att en produkt innehåller läkemedelssubstanser bör Läkemedelsverket kontaktas.

Ingredienser som kan medföra att produkten klassificeras som läkemedel
Hantering av avvikelser

Apotek

De flesta apoteken ingår i större kedjor med central produktkontroll och centralt ansvar på de enskilda apoteken. Dock finns några få undantag med egna företagare.

Förutom kosttillskott säljer apoteken livsmedel som faller under flera olika speciallagstiftningar till exempel livsmedel för särskilda näringsändamål. Därutöver säljs preparat i ”kosttillskottsnära” kategorier som växtbaserade läkemedel, traditionella växtbaserade läkemedel och naturläkemedel samt andra läkemedel. Det är viktigt att först definiera vilken typ av produkt som granskas. Apotekspersonalen kan ofta kontrollera i produktregister vilken kategori produkterna tillhör.

Observera att vissa produkter med vitaminer eller mineraler, särskilt på apotek, kan vara läkemedelsklassificerade. De är alltså inte kosttillskott utan faller under Läkemedelsverkets kontrollansvar. Preparaten kan hittas i förteckningar över godkända läkemedel i Sverige på Läkemedelsverkets webbplats.

Läkemedel
Växtbaserade läkemedel och naturläkemedel - Läkemedelsverket

Övriga verksamheter

Det finns ett utbud av andra verksamheter som också säljer kosttillskott. Bland dessa hittas till exempel gym och andra idrottsanläggningar, skönhetssalonger och mobila anläggningar, till exempel marknadsförsäljare. Många av dessa är små verksamheter och en bedömning måste göras om de ska vara registrerade hos kontrollmyndigheten utifrån verksamhetens kontinuitet och organisation.

Begreppen viss kontinuitet och viss grad av organisation

Kosttillskott säljs även via direkthandel, det vill säga försäljning som initieras vid personliga möten utanför traditionella försäljningsställen. Sådana möten kan äga rum mellan två personer eller mellan en säljare och flera presumtiva köpare vid så kallade hempartyn eller på en arbetsplats.

Direkthandelns Förening är branschorganisation för företag som arbetar med direkthandel i Sverige, inklusive direkthandelsföretag som säljer livsmedel.

Senast uppdaterad 30 juni 2025 Ansvarig grupp ROR_DK