

Motions- og  
Ernæringsrådet



21. august 2006

EG/

J.nr.11.1.3.

MER/arb.gr./antiox/offentliggørelse/følgebreve/andet/

## Antioxidanter og helbred

Motions- og Ernæringsrådet har i dag offentliggjort en ny rapport: "Antioxidanter og helbred".

Rapporten er en vurdering af, om der er videnskabeligt belæg for at anbefale at øge indtaget af antioxidanter for at nedsætte risikoen for en række sygdomme.

Vi vedlægger et eksemplar af rapporten, som vi håber har Deres interesse.

Rapporten koster 85 kr. ekskl. moms og ekspeditionsgebyr og kan bestilles via Motions- og Ernæringsrådets hjemmeside [www.meraadet.dk](http://www.meraadet.dk) eller ved henvendelse til sekretariatet på tlf. 39 69 15 61.

Med venlig hilsen



Eva Gleje



Den 21. august 2006

## Til Pressen

### **Antioxidanttilskud er uden gavnlig virkning**

***Mange mennesker bruger et dagligt tilskud af antioxidanter som et middel til at forebygge sygdomme, men er der videnskabeligt belæg for denne virkning? Svaret er nej ifølge Motions- og Ernæringsrådets nyeste rapport.***

Den sundhedsfremmende effekt af frugt og grønt tilskrives ofte det høje indhold af antioxidanter. I troen på at ekstra tilskud af antioxidanter kan forhindre livsstilssygdomme tager mange danskere derfor antioxidanttilskud dagligt. Motions- og Ernæringsrådet har i sin nye rapport vurderet, om der er videnskabelig baggrund for at øge indtaget af antioxidanter i form af kosttilskud.

Antioxidanter er stoffer, som menes at kunne forhindre eller nedsætte graden af skader på vores celler. Dette er baggrunden for, at Motions- og Ernæringsrådet har set på sammenhængen mellem indtag af antioxidanter og risikoen for at udvikle en række sygdomme, blandt andet kræft og hjerte-kar-sygdomme, siger formand for arbejdsgruppen, professor Leif Skibsted.

I rapporten konkluderer Motions- og Ernæringsrådet, at der ikke er videnskabeligt belæg for, at et højt indtag af antioxidanterne C-vitamin, E-vitamin og karotenoider som kosttilskud nedsætter risikoen for sygdomme.

Der fremføres også teorier om, at det er gavnligt at indtage ekstra antioxidanter ved høj fysisk aktivitet og sportstræning. Spiser man generelt en varieret kost og følger kostrådene, er der imidlertid ingen dokumentation for, at man har behov for ekstra tilskud af antioxidanter ved regelmæssig træning.

Samtidig advares danskerne mod at indtage store doser af E-vitamin og beta-karoten fra kosttilskud. Baggrunden er, at store undersøgelser tyder på øget dødelighed blandt andet af hjerte-kar-sygdom og lungekræft ved store tilskud af E-vitamin og beta-karoten.

Der er derimod en sundhedsfremmende effekt ved et højt indtag af frugt og grønt; men årsagen hertil er usikker, og der er ikke sikkert holdepunkt for, at effekten skyldes antioxidanter. Frugt og grønt i kosten kan således ikke erstattes af kosttilskud.



Påstande om, at det er gavnligt at spise tilskud af antioxidanter for at reducere risikoen for sygdomme, er således ikke videnskabeligt underbygget. I stedet anbefales det at følge de otte kostråd, hvilket blandt andet indebærer at spise minimum 6 stykker frugt og grønt om dagen, spise en kost, som er varieret og rig på kostfibre samt at motionere dagligt, slutter professor Bjørn Richelsen, formand for Motions- og Ernæringsrådet.

### **Yderligere oplysninger**

Formand for Motions- og Ernæringsrådet: Professor, overlæge, dr.med.

Bjørn Richelsen tlf. 89 49 76 79, mobil 51 50 51 49

Formand for arbejdsgruppen: Professor, lic.pharm. Leif Skibsted tlf. 35 28 32 21,  
mobil 29 21 89 49

Motions- og Ernæringsrådets sekretariat: Tlf. 39 69 15 61