

Replik:

# Vi diskuterar ett essentiellt vitamin!

MARGARETHA JÄGERSTAD, professor, institutionen för livsmedelsvetenskap, Sveriges lantbruksuniversitet, Uppsala; medlem i SLVs expertgrupp för kost-hälsa  
 margaretha.jagerstad@lmv.slu.se

Det är allmänt känt att många essentiella näringsämnen inklusive bioaktiva ämnen och läkemedel uppvisar en dos-effekt-kurva som kan liknas vid ett U. På U:ets vänstra skänkel ligger de biologiska effekterna vid bristande eller suboptimala intag. I U:ets basdel har man de optimala hälso- och skyddseffekterna, och den högra skänkeln visar i stigande grad risker och negativa effekter vid ofysiologiska/farmakologiska intag.

I min artikel om folsyraberikning argumenterar jag för skälen till att öka folatintaget hos de delar av befolkningen som har suboptimala folatintag för att göra det möjligt för dem att hamna i den optimala delen (basdelen av U:et där det rekommenderade intaget ligger). Härigenom drar befolkningen största möjliga nytta av folaternas hälsoskyddande effekter.

### Hallmans diskuterar för höga folatnivåer

I Göran Hallmans' artikel belyses riskerna med folsyraintag vid ofysiologiska och farmakologiska nivåer (0,8 mg–2,5 mg folsyra/dag), vilket motsvarar U:ets högra skänkel. De exempel som Göran Hallmans anför som indikationer på hälsorisker ligger på folatexponeringsnivåer som är 3–5 gånger högre än

dagens aktuella genomsnittsintag (200–300 µg/dag) hos befolkningen och 2–3 gånger högre än de folatintag som rekommenderas (300–500 µg/dag) av näringsexperter och hälsoansvariga myndigheter.

### Näringsrekommendationerna idag anger en säker gräns

De svenska och de nordiska näringsrekommendationerna anger redan idag en övre säker gräns för folater, som ligger på 1 mg/dag. De länder som infört eller planerar att införa en obligatorisk folsyraberikning av mjöl eller bröd siktar på att höja det genomsnittliga folatintaget med mellan 100 och 200 µg/dag.

Detta innebär i praktiken att man måste äta närmare 1 kg folsyraberikat bröd (omkring två normalstora limpor) eller 2 kg kokt spagetti gjord på berikat mjöl per dag för att komma upp i 1 mg folsyra. I beräkningarna har jag använt den amerikanska folsyraberikningsnivån på 140 µg/100 g vitt vetemjöl och tagit hänsyn till de olika mjöl- och vattenhalterna som mjukt vitt matbröd respektive kokt spagetti innehåller.

Det finns troligen en minoritet i befolkningen som har sådana konsumtionsmönster. Så mycket bröd eller spagetti motsvarar dock ca 2 500 kcal/dag, innebärande att i princip hela deras energibehov täcks av dessa två livsmedel. Då blir kosten givetvis väldigt ensidig och obalanserad beträffande alla essentiella näringsämnen. Den förlorar balansen mellan nyttiga och onyttiga ämnen, något som tveklöst påverkar hälsan negativt.

### Säker reproduktion måste väga tyngst

Den moraliska frågan som då inställer sig är om beslut om folsyraberikningen skall prioritera en säkrare reproduktion och folkflertalets behov eller en minoritets felaktiga kostvanor?

För mig och de expertgrupper i andra länder som har bedömt denna fråga är valet självklart, nämligen att reproduktion och generellt god folkhälsa för majoriteten väger tyngre. Självfallet är jag enig med Göran Hallmans om behovet av en fortsatt stark forskning om folsyrans positiva och negativa effekter och att experter kontinuerligt övervakar kunskapsutvecklingen inom området för att snabbt ingripa och ändra berikningsbeslutet om ny kunskap så kräver.

Nytt på vår webbplats

Läsarkommentar

Gå in på [www.lakartidningen.se](http://www.lakartidningen.se)

och ge dina kommentarer

i direkt anslutning till våra artiklar.

Utmanande saklig

Läkartidningen