

Åse Andresen  
fag- og opplæringsjef/  
scientific manager for Nycoplus

# Nycoplus



# Agenda

Fakta om Nycoplus

Nye maksgrenser i kosttilskudd

Nye ernæringsanbefalinger

Nyheter Nycoplus

Spørsmål/diskusjon

# Fakta om Nycoplus

Lansert i 2001

55 produkter

I hovedsak single  
vitaminer/mineraler  
og omega-3

Apotekeksklusiv

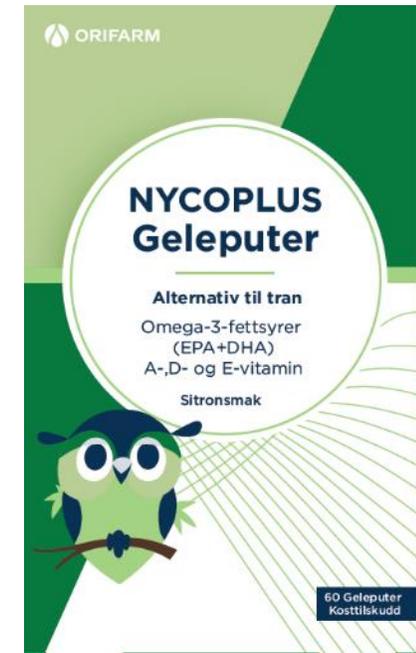
Største  
kosttilskuddmerke i  
apotek

Merkekjennskap  
73%

Helsepersonell ser  
på Nycoplus som  
trygg og påliteilig



# Nytt design



# Oppdatert Kosttilskuddforskrift juni 2023 (gjelder fra 5.1.24)

	<i>Maksimumsinnhold per anbefalt døgndose for</i>			
	<b>småbarn fra 1 år og opptil 3 år</b>	<b>barn fra 3 år og opptil 11 år</b>	<b>unge fra 11 år og opptil 18 år</b>	<b>voksne fra 18 år</b>
Vitamin E (mg $\alpha$ -TE)	50	70	170	250
Jern (mg)	4,5	4,5	15	21
Sink (mg)	2	2	5	14

**Spesielt merkekrav for jern/sink for barn 1-11 år for mengder opptil eller tilsvarende den maksimale døgndosen:**

«Må bare brukes ved behov for ekstra jern/sink, etter råd fra helsepersonell.»

# Betydning for barn 1-11 år

## **Sink:**

Maksgrensen på 2 mg ligger langt under dagsbehovet for barn og unge (5-12 mg)

## **Jern:**

Maksgrensen på 4,5 mg ligger på rundt halvparten av dagsbehovet for barn (8-9 mg)

Multivitaminmineraler til barn vil ikke lenger dekke dagsbehovet for sink og jern!

Enkelte barn kan derfor trenge ekstra tilskudd med sink og jern

# Maksgrensene vil påvirke 13 Nycoplus-produkter

- **Endret innhold:**

- Nycoplus Sink 25 mg
- Nycoplus Vitamin E 300 mg
- Nycoplus Omega-3 Multi
- Nycoplus Multi
- Nycoplus Multi uten A, D og K
- Nycoplus Multi Barn -tygg
- Nycoplus Multi Barn -brus

- **Endret dosering/aldersgruppe:**

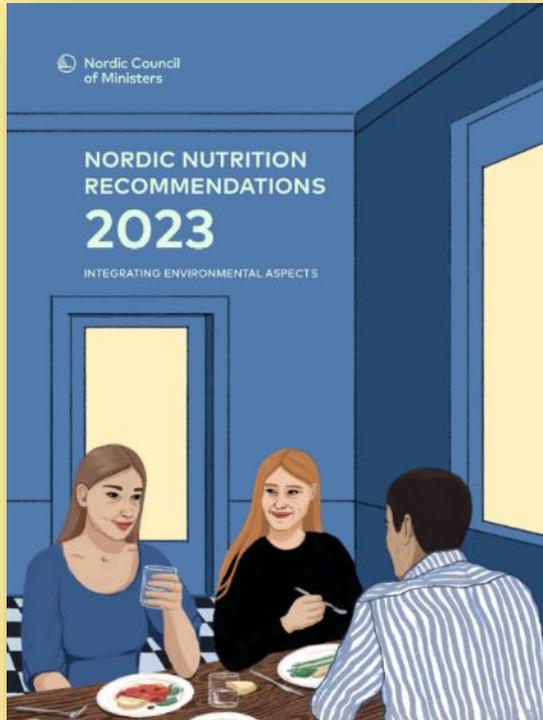
- Nycoplus Jerndråper
- Nycoplus Jern 20 mg
- Nycoplus Gravid
- Nycoplus Mamma

- **Fases ut etter hvert som lageret tømmes:**

- Nycoplus Vegansk Multi
- Nycoplus Jern 27 mg

Nye dagsbehov:  
8 multiprodukter  
endres





---

Første utgave 1980, nå 6. utgave

---

**Kunnskapsgrunnlaget** for å revidere de gjeldende anbefalingene om kosthold og ernæring i Norge, Norden og de baltiske landene.

---

Helsedirektoratets **nasjonale kostråd** (høst 2024) og **næringsstoffanbefalinger** (lansert 22.11.23) er basert på NNR

# Et sunt og miljøvennlig kosthold



---

Et **hovedsakelig plantebasert** kosthold rik på grønnsaker, bær, belgfrukter, poteter og fullkorn

---



---

**Rikt inntak** av fisk og nøtter

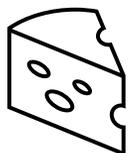
---



---

**Begrenset inntak** av rødt kjøtt og fjærkre

---



---

**Moderat inntak** av magre meieriprodukter

---



---

**Minimalt inntak** av prosessert kjøtt, alkohol og prosessert mat med mye fett, salt og sukker

---

## Anbefalinger for 27 vitaminer og mineraler

### 7 fått anbefaling for første gang

- Vitamin K
- Biotin
- Pantotensyre
- Kolin
- Mangan
- Molybden
- Fluorid
  
- Ikke krom...

### 8 økt med mer enn 20 %

- Vitamin E
- Folat
- Vitamin B12
- Vitamin B6
- Vitamin C
- Kalsium
- Selen
- Sink

# Upper intake levels (UL)

- Øvre inntaksnivå = trygt daglig, kronisk inntak
- For 18 næringsstoffer
- Stort sett som tidligere
  
- Eksempel D-vitamin:
  - UL: 100 µg/dag
  - Maksgrense i kosttilskudd: 80 µg/døgndose



# Status i dag

- Kun **¼ kvinner og menn**
  - spiser anbefalt mengde frukt, grønt, fullkorn og fet fisk
- Hele befolkningen har
  - for lavt inntak av **fiber, D-vitamin og magnesium**
  
- Mange **kvinner og barn** får i seg for lite
  - kalsium, jod, jern
- **Gravide** får i seg for lite
  - vitamin D, folat, jod, jern



Økt anbefaling av  
frukt, grønt og  
fullkorn



Økt anbefaling av  
flere næringsstoffer



Flere som trenger  
tilskudd?

# Helsedirektoratet anbefaler...

**Multivitaminmineral-tilskudd** til personer med meget **lavt energiinntak**

Personer med lite eller ingen **soleksponering** anbefales et inntak på **20 µg D-vitamin** daglig.

Fra rundt **1 ukes** alder bør spedbarn som ammes få et tilskudd med **10 µg vitamin D<sub>3</sub>** per dag.

# Helsedirektoratet anbefaler...

**Folattilskudd** til  
gravide og de som  
planlegger å bli  
gravide



Tilskudd til  
personer som av  
ulike grunner  
**utelater hele  
matvaregrupper**  
fra kostholdet  
(f.eks. B12 til  
veganere)



# Referanseverdier på etiketter endres ikke

- Bestemmes av EU: Matinformasjonsforskriften
- Gamle verdier fra 1994
- Uavhengig av produktets målgruppe
- Basert på referanseinntak for en voksen gjennomsnittsperson (8 400 kJ/2 000 kcal)

## Anbefalt døgndose: 1 tablett

### 1 tablett inneholder:

Vitamin D	10 µg	%*
* Av referanseverdi		200



# Eksempel på Nycoplus Multi vs konkurrent

1 tablett inneholder		%*
Vitamin A	250 µg RE	31
Vitamin D	10 µg	200
Vitamin E	12 mg α-TE	100
Vitamin K	120 µg	160
Vitamin C	75 mg	94
Tiamin (vit. B <sub>1</sub> )	1,4 mg	127
Riboflavin (vit. B <sub>2</sub> )	1,6 mg	114
Niacin	19 mg NE	119
Vitamin B <sub>6</sub>	1,6 mg	114
Folsyre	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	2 µg	80
Biotin	30 µg	60
Pantotensyre	5 mg	83
Magnesium	100 mg	27
Jern	15 mg	107
Sink	5 mg	50
Kobber	0,9 mg	90
Mangan	2,3 mg	115
Selen	60 µg	109
Krom	35 µg	88
Molybden	45 µg	90
Jod	150 µg	100

\*Av referanseinntak

Innhold	1 tabl.	% av RI*
Vitamin A (RE)	120 µg	15
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg	400
Vitamin E (α-TE)	12 mg	100
Vitamin K	75 µg	100
Vitamin C	80 mg	100
Tiamin	1,1 mg	100
Riboflavin	1,4 mg	100
Niacin (NE)	16 mg	100
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100
Folsyre	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	2,5 µg	100
Biotin	50 µg	100
Pantotensyre	6 mg	27
Magnesium	100 mg	100
Jern	14 mg	50
Sink	5 mg	100
Kobber	1 mg	100
Mangan	2 mg	100
Selen	55 µg	100
Krom	40 µg	100
Molybden	50 µg	100
Jod	150 µg	100

\*Referanseinntak

# Oppsummering

- Nye maksgrenser for kosttilskudd for vitamin E, jern og sink
  - påvirker 13 Nycoplus-tilskudd
- Multivitaminmineraler vil ikke lenger dekke dagsbehovet for jern og sink til barn
- Øvre inntaksnivå (UL) er **ikke** det samme som maksgrensene i kosttilskudd
- Nye norske næringsstoffanbefalinger:
  - 7 vitaminer og mineraler fått anbefaling for aller første gang
  - 8 næringsstoffer økt anbefalt inntak med over 20 %
- Referanseverdiene (%) som brukes på etikettene endres ikke
- Helsedirektoratet kommer med nye kostråd høsten 2024

# Nycoplus nyheter



# Nyhet september 2023

- **Døgndose på kun én per dag gir:**
  - 10 µg vitamin D, 120 µg jod
  - Ekstra høykonsentrert DHA (250 mg DHA og 50 mg EPA)
- Gelatin fra fisk!
- Ny, tropisk smak
- Fra 3 år grunnet søtstoffer
  
- For de som både spiser lite fisk (både fet og hvit) + lite flytende melkeprodukter (melk/yoghurt)



# Nyhet september 2023

- Høyeste styrken på apotek
- 18-årsgrense
- Ingen anbefalt daglig inntak satt av NNR
- Estimert inntak i Europa: 57-84 µg
  
- Maksgrenser i kosttilskudd:
  - Kosttilskuddforskriften/Øvre inntaksnivå: NA
  - EFSA: 250 µg
  
- For personer som vil ta vare på blodsukkeret



C-VITAMIN  
brusetabletter



NYHET  
FEBRUAR  
2024

# Kolin (choline)

- «Vitaminlignende stoff»
- Amin: en funksjonell gruppe organiske forbindelser med nitrogen som hovedatom
- Essensielt næringsstoff (livsnødvendig) selv om kroppen lager litt selv
- Behov for kvinner og menn: 400 mg
- Gravide og ammende har økt behov ( hhv. 480 og 520 mg)
- **Hovedkilder:** animalske matvarer som storfelever, laks, kjøtt, melkeprodukter og egg samt korn.



NYHET  
FEBRUAR  
2024



- **Bidrar til:**
  - normal omsetning av homocystein
  - normal omsetning av fett
  - å opprettholde normal leverfunksjon
- **Målgruppe:** Voksne over 18 år som vil ta vare på hjertet og leveren
- Spesielt aktuelt for de som spiser helt eller delvis plantebasert kost.

# VIKTIGE, ENKLE KARTLEGGNINGSSPØRSMÅL

---

1. HVOR MYE GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR SPISER DU DAGLIG?

Hvis svaret er under 5, anbefal multivitaminmineral

2. HVOR MYE FISK SPISER DU UKENTLIG?

Hvis svaret er under 200 gram (en stor middagsporsjon), anbefal omega-3

3. HVOR MYE MELK OG MEIERIPRODUKTER FÅR DU I DEG DAGLIG?

Hvis svaret er under 3 porsjoner, anbefal kalsiumtilskudd

4. HVOR MYE FULLKORNSPRODUKTER SPISER DU DAGLIG?

Hvis svaret er under 4, anbefal multivitaminmineral





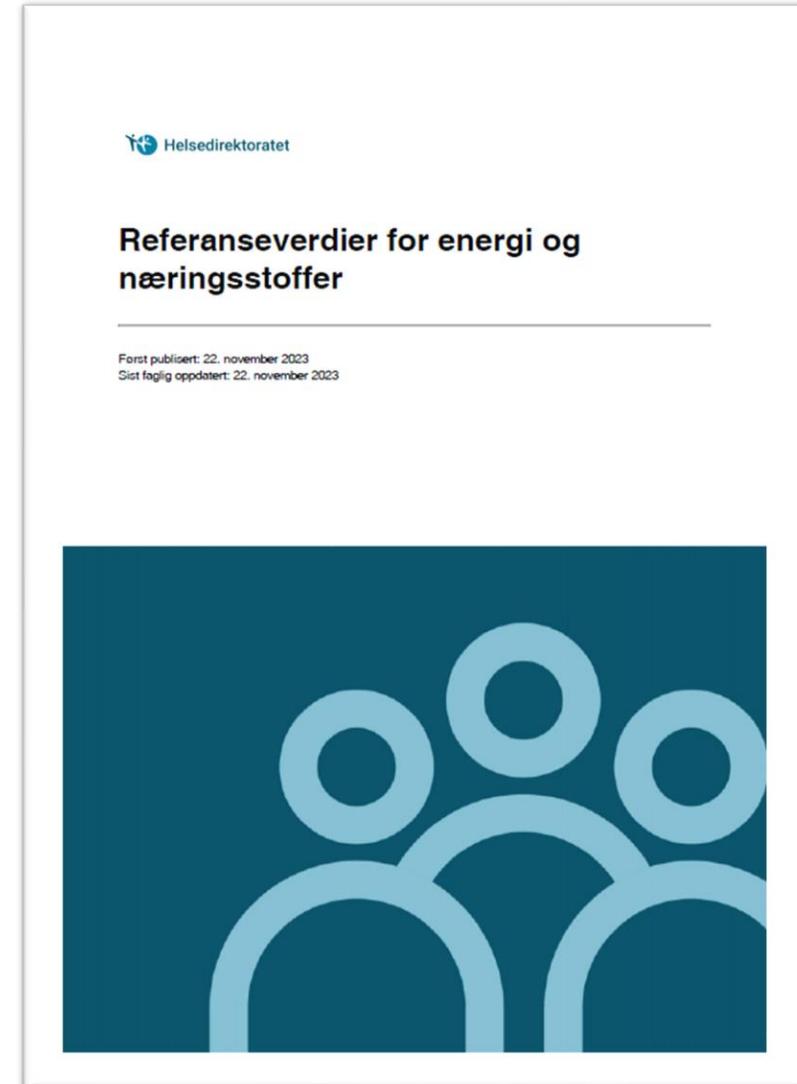
**En podcast fra Nycoplus**  
om det du ikke allerede  
vet om helse og ernæring.

**Ute nå!**

Finnes alle steder du hører  
podcast.

# Kilder

- **Nordic Nutrition Recommendation (NNR2023):**
  - <https://pub.norden.org/nord2023-003/index.html>
- **Helsedirektoratets Referanseverdier for energi og næringsstoffer 2023**
  - <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>



# For helsepersonell på Nycoplus.no

- Ofte stilte spørsmål og svar:

<https://nycoplus.no/helsepersonell/sporsmal-svar/>

- Brosjyrer og foredrag til nedlastning:

<https://nycoplus.no/helsepersonell/dokumenter-til-nedlasting/>

- Kundesenter for reklamasjoner og spørsmål:

[info@orifarm.com](mailto:info@orifarm.com)



Ønsker du å motta nyttige tips, inspirasjon, og de siste nyhetene innen helse og kosttilskudd direkte i din innboks?

Da bør du melde deg på Nycoplus sitt **nyhetsbrev for helsepersonell**



**NYCO/PLUS**

nycoplus.no - info@orifarm.com - facebook.com/nycoplus