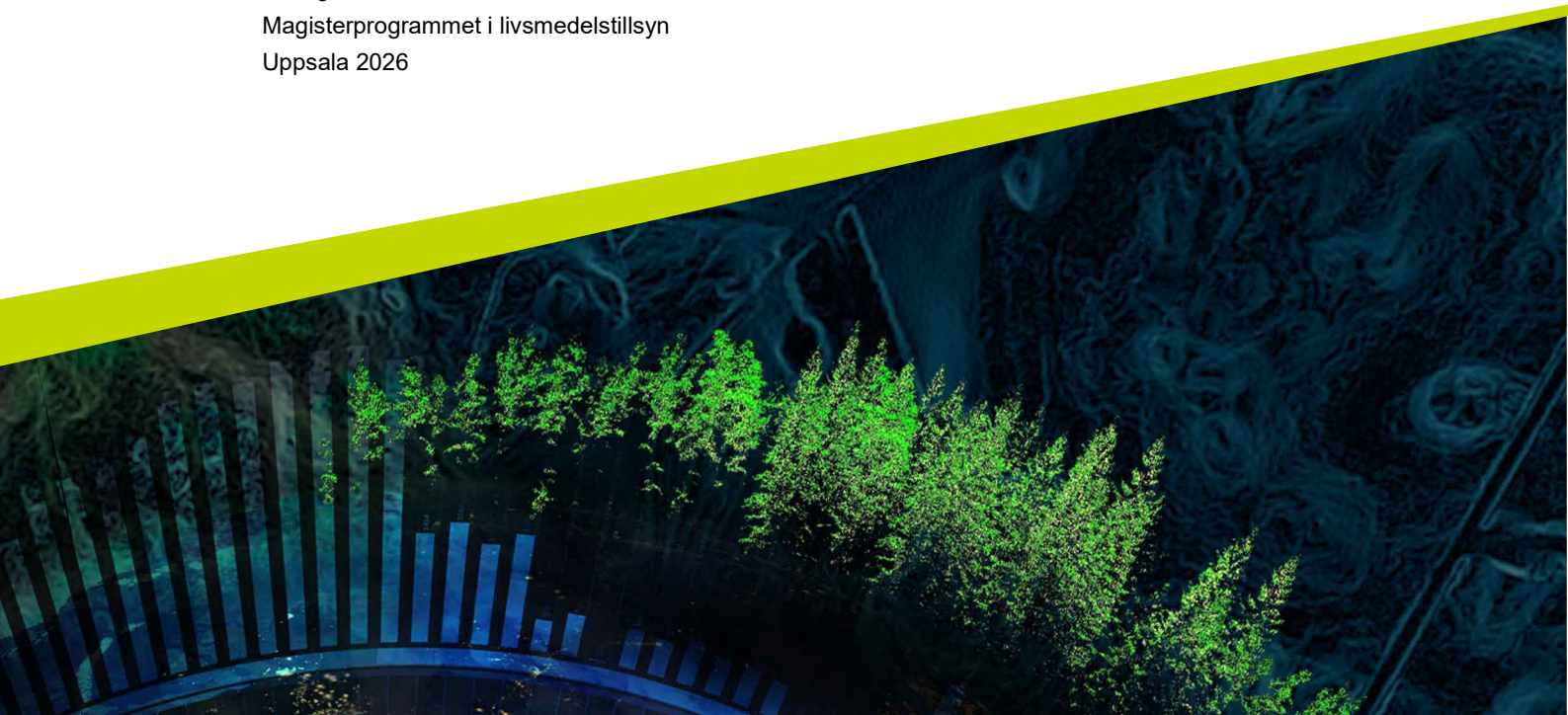




Granskning av regelefterlevnad vid e-handel med kosttillskott

Fatih Özdemir

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Magisterprogrammet i livsmedelstillsyn
Uppsala 2026



Granskning av regelefterlevnad vid e-handel med kosttillskott

Fatih Özdemir

Handledare: **Mattias Eriksson, SLU, Institutionen för energi och teknik**
Examinator: Ingrid Strid, SLU, Institutionen för energi och teknik

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Avancerad nivå (A1E)
Kurstitel: Självständigt arbete i livsmedelsvetenskap
Kurskod: EX1008
Program/utbildning: Magisterprogrammet i livsmedelstillsyn
Kursansvarig inst.: Institutionen för energi och teknik
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2026
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Serietitel: Examensarbete (Institutionen för energi och teknik, SLU)
Delnummer i serien: 2026:24
ISSN: 1654-9392

Nyckelord: kosttillskott, e-handel, livsmedelsinformation, märkning, hälsopåståenden, näringspåståenden, regelefterlevnad, konsumentskydd, distansförsäljning, livsmedelslagstiftning, livsmedelstillsyn

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för energi och teknik

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att beskriva om livsmedelsinformationen om kosttillskott som säljs via svenska e-handelswebbplatser uppfyller kraven enligt EU:s lagstiftning om livsmedelsinformation och hälsopåståenden. Studien genomfördes som en systematisk granskning av 60 kosttillskott från svenska e-handelswebbplatser. Analysen baserades på relevant lagstiftning, bland annat förordning (EU) nr 1169/2011, förordning (EG) nr 1924/2006, förordning (EU) nr 432/2012 samt LIVSFS 2023:3.

Resultaten visade att efterlevnaden generellt var god för flera grundläggande märkningskrav, såsom nettokvantitet, ingrediensförteckning, doseringsinformation och allergenmärkning. Samtidigt identifierades återkommande brister, särskilt när det gäller information om ansvarig livsmedelsföretagare, viktordning i ingrediensförteckningen, vissa obligatoriska varningstexter samt obligatorisk tilläggsinformation vid användning av hälsopåståenden.

Studien visade också att närings- och hälsopåståenden användes mycket frekvent i marknadsföringen av kosttillskott inom e-handeln. Godkända vitamin-, mineral-, kreatin- och omega-3-påståenden användes ofta korrekt, medan bredare formuleringar relaterade till exempelvis botaniska ingredienser, prestation, balans, återhämtning och välbefinnande i flera fall saknade tydligt stöd i EU:s regelverk. Förbjudna påståenden enligt artikel 12 i förordning (EG) nr 1924/2006 förekom däremot endast i begränsad omfattning.

Studien visar att konsumenterna i många fall får tillgång till omfattande produktinformation före köp, men att kvaliteten och fullständigheten i informationen varierar mellan olika produkter och webbplatser. Resultaten tyder på att det fortfarande finns behov av fortsatt kontroll och förbättrad efterlevnad av regelverket för kosttillskott inom svensk e-handel.

Nyckelord: Kosttillskott, e-handel, livsmedelsinformation, märkning, hälsopåståenden, näringspåståenden, regelefterlevnad, konsumentskydd, distansförsäljning, livsmedelslagstiftning, livsmedelstillsyn

Abstract

The aim of this study was to describe whether food information regarding food supplements sold through Swedish e-commerce websites complies with EU legislation on food information and health claims. The study was conducted as a systematic review of 60 food supplements sold on Swedish e-commerce websites. The analysis was based on relevant legislation, including Regulation (EU) No 1169/2011, Regulation (EC) No 1924/2006, Regulation (EU) No 432/2012 and LIVSFS 2023:3.

The results showed generally good compliance with several basic labelling requirements, such as net quantity, ingredient lists, dosage information and allergen labelling. However, recurring deficiencies were identified, particularly regarding information about the responsible food business operator, ingredient order, certain mandatory warning statements and mandatory accompanying information related to health claims.

The study also showed that nutrition and health claims were used very frequently in the marketing of food supplements in e-commerce. Approved claims related to vitamins, minerals, creatine and omega-3 fatty acids were often used correctly, while broader claims concerning botanical ingredients, performance, balance, recovery and well-being in several cases lacked clear support within EU legislation. Prohibited claims under Article 12 of Regulation (EC) No 1924/2006 occurred only to a limited extent.

The study shows that consumers in many cases have access to extensive product information before purchase, although the quality and completeness of the information vary between products and websites. The findings indicate that there is still a need for continued control and improved compliance with legislation concerning food supplements in Swedish e-commerce.

Keywords: Food supplements, e-commerce, food information, labelling, health claims, nutrition claims, regulatory compliance, consumer protection, distance selling, food law, food inspection.

Tack

Jag vill rikta ett stort och varmt tack till min handledare, Mattias Eriksson, för hans ovärderliga vägledning, kontinuerliga stöd och konstruktiva feedback under hela arbetet med detta magisterexamensarbete. Hans djupa expertis och uppmuntran har varit helt avgörande för studiens genomförande.

Jag vill även rikta ett stort tack till Elin Tuuliainen för hennes insats som opponent. Hennes värdefulla kommentarer, givande diskussioner och sakliga opposition bidrog i hög grad till att höja kvaliteten på detta arbete.

Användning av AI-verktyg

Under arbetet med detta magisterexamensarbete har ChatGPT (v4o) använts som ett språkligt hjälpmedel för att korrigera grammatik, förfina syntaxen och förbättra textformuleringen i syfte att säkerställa akademisk tydlighet. Efter användningen av detta verktyg har författaren noggrant granskat, redigerat och verifierat allt innehåll. Författaren tar fullt ansvar för den slutgiltiga texten samt för arbetets vetenskapliga integritet.

Innehållsförteckning

Förkortningar	9
1. Inledning	10
1.1 Bakgrund	10
1.2 Problemformulering	10
1.3 Syfte	11
1.4 Frågeställningar	11
1.5 Avgränsningar	11
2. Lagstiftning och tidigare forskning	13
2.1 Kosttillskott – definition och användning	13
2.2 EU:s regelverk för kosttillskott	13
2.2.1 EU-förordning 1169/2011 – livsmedelsinformation	13
2.2.2 EG-förordning 1924/2006 – närings- och hälsopåståenden om livsmedel	14
2.2.3 EU-förordning 432/2012 – godkända hälsopåståenden om livsmedel	14
2.2.4 Direktiv 2002/46/EG – Kosttillskott	15
2.3 Nationell lagstiftning och myndighetsföreskrifter	16
2.3.1 Livsmedelslagen (2006:804)	16
2.3.2 Livsmedelsförordningen (2006:813)	16
2.3.3 LIVSFS 2023:3 (Kosttillskott)	17
2.3.4 LIVSFS 2014:4 (Information)	17
2.4 Tidigare studier och myndighetsrapporter om e-handelstillsyn	17
2.4.1 Brister i märkning och hälsopåståenden	18
2.4.2 Tillsynens utmaningar vid e-handel	18
2.4.3 Säkerhet och konsumenternas hälsa	18
3. Metod	20
3.1 Studiens design	20
3.2 Material	21
3.3 Datainsamling	22
3.4 Bedömningsinstrument	22
3.5 Analysmetod	23
3.6 Metodbegränsningar	23
3.7 Etiska överväganden	24
4. Resultat	25
4.1 Tillgänglighet av obligatorisk livsmedelsinformation före köp (EU 1169/2011)	25
4.1.1 Nettokvantitet	25
4.1.2 Förvaringsanvisning	25
4.1.3 Livsmedelsföretagare	26
4.1.4 Svenska språket	26
4.1.5 Ingrediensförteckning	26
4.1.6 Viktordning	26
4.1.7 Allergenmärkning	26
4.2 Efterlevnad av nationella märkningskrav för kosttillskott enligt LIVSFS 2023:3	28
4.2.1 Kosttillskott-beteckning	28
4.2.2 Dagligdos	28
4.2.3 Verksamma ämnen	28
4.2.4 Referensintag	29
4.2.5 Obligatoriska varningstexter	29
4.3 Granskning av närings-, hälso- och förbjudna påståenden (EG 1924/2006)	30
4.3.1 Näringspåståenden	30
4.3.2 Hälsopåståenden	31
4.3.3 Obligatorisk tilläggsinformation vid hälsopåståenden	33
4.3.4 Förbjudna hälsopåståenden	34

5. Diskussion	36
5.1 Tillgänglighet av obligatorisk livsmedelsinformation i e-handeln	36
5.2 Efterlevnad av nationella märkningskrav för kosttillskott	37
5.3 Närings-, hälso- och förbjudna påståenden i produktinformationen	38
5.4 Metoddiskussion	39
5.4.1 Studiens styrkor och datainsamling	39
5.4.2 Metodologiska begränsningar och bedömningssäkerhet	40
5.4.3 Urvalets representativitet och marknadstäckning	40
5.5 Syntes och rekommendationer för livsmedelstillsynen	41
5.5.1 Syntes	41
5.5.2 Rekommendationer för livsmedelstillsynen	41
6. Slutsatser	43
Referenser	44
Populärvetenskaplig sammanfattning	46
Bilagor	47
Bilaga I. Bedömningsinstrumentet	47
Bilaga II. Kontrollschema – Näringspåståenden	50
Bilaga III. Kontrollschema – Hälsopåståenden	53
Bilaga IV. Granskningsmallar för obligatorisk livsmedelsinformation enligt förordning (EU) nr 1169/2011	56
Bilaga V. Granskningsmallar för nationella märkningskrav enligt LIVSFS 2023:3	58
Bilaga VI. Granskningsmallar för närings-, hälso- och förbjudna påståenden enligt förordning (EG) nr 1924/2006	60

Förkortningar

Förkortning	Betydelse
AI	Artificiell intelligens
DRI	Dagligt referensintag
EFSA	Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet
EG	Europeiska gemenskapen
EU	Europeiska unionen
GDPR	General Data Protection Regulation
LIVSFS	Livsmedelsverkets författningssamling
NRI	Näringsreferensvärde
RI	Referensintag

1. Inledning

Digitaliseringen har förändrat hur livsmedel säljs och marknadsförs. Under de senaste åren har e-handel blivit en allt viktigare försäljningskanal. Samtidigt har kontrollmyndigheter fått nya utmaningar när det gäller att säkerställa att produkter som säljs via e-handel följer gällande lagstiftning om märkning och livsmedelsinformation. Detta gäller särskilt kosttillskott, där konsumenterna ofta möter olika typer av hälsopåståenden och marknadsföring direkt på webbplatser och sociala medier.

1.1 Bakgrund

Användningen av kosttillskott har ökat i Sverige och inom EU under de senaste åren. Samtidigt har även försäljningen via internet vuxit snabbt, vilket har skapat nya utmaningar för livsmedelskontrollen. Utvecklingen av e-handeln inom apoteks- och hälsobranschen har också förändrat konsumenters köpbeteenden och hur produktinformation presenteras digitalt (Abid, 2025). Enligt Livsmedelsverket är e-handel idag den största försäljningskanalen för kosttillskott, och det finns ett ökat behov av att kontrollera hur livsmedelsinformation presenteras online (Livsmedelsverket, 2023).

Kosttillskott klassificeras som livsmedel enligt EU:s lagstiftning och omfattas därmed av strikta regler om livsmedelsinformation och märkning. Enligt Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 1169/2011 ska konsumenten få tillgång till obligatorisk livsmedelsinformation före köpet, även vid distansförsäljning (EU, 2011).

Eftersom kosttillskott ofta marknadsförs som ett enkelt sätt att komplettera kosten, är det kritiskt att konsumenten inte vilseleds. Användningen av hälsopåståenden regleras därför genom förordning (EG) nr 1924/2006, som kräver att påståenden ska vara godkända, tydliga och vetenskapligt underbyggda. Detta är särskilt viktigt eftersom kosttillskott enligt LIVSFS 2023:3 utgör koncentrerade källor av näringsämnen eller andra ämnen med fysiologisk verkan.

1.2 Problemformulering

Trots att det finns ett omfattande regelverk för märkning och marknadsföring av kosttillskott visar tidigare studier att efterlevnaden inte alltid är tillfredsställande. Forskning har visat att en betydande andel hälsopåståenden på kosttillskott inte följer lagstiftningen, särskilt när det gäller formulering och användning av godkända påståenden (Barrow et al., 2026).

Vid försäljning via e-handel blir situationen mer komplex. Studier visar att efterlevnaden ofta är lägre online än i fysisk handel och att konsumenterna kan möta otillåtna eller

vilseledande påståenden i produktinformationen (Barrow et al., 2026). Eftersom konsumenter fattar sina köpbeslut utifrån den information som finns tillgänglig på webbplatsen kan brister i denna information påverka möjligheten att göra informerade och säkra val.

En central fråga är därför om all obligatorisk livsmedelsinformation är tillgänglig för konsumenten före köp vid distansförsäljning, i enlighet med artikel 14 i förordning (EU) nr 1169/2011. Det är också viktigt att undersöka om närings- och hälsopåståenden som används i produktbeskrivningar följer gällande lagstiftning och inte riskerar att vilseleda konsumenten.

Det finns fortfarande begränsad kunskap om hur väl svenska e-handelsföretag inom kosttillskottsbranschen uppfyller dessa krav i praktiken. Mot denna bakgrund finns ett behov av att systematiskt undersöka hur livsmedelsinformation och påståenden presenteras för konsumenten på den digitala marknaden.

1.3 Syfte

Syftet med denna studie är att beskriva i vilken utsträckning livsmedelsinformationen om kosttillskott som säljs via svenska e-handelswebbplatser uppfyller kraven enligt EU:s lagstiftning om livsmedelsinformation samt närings- och hälsopåståenden.

1.4 Frågeställningar

Studien avser att besvara följande frågeställningar:

- Är obligatorisk livsmedelsinformation om kosttillskott tillgänglig för konsumenten före köp vid e-handel?
- Förekommer obligatoriska varningstexter, till exempel information om rekommenderad daglig dos och försiktighetsåtgärder?
- Förekommer otillåtna hälsopåståenden eller medicinska påståenden i produktbeskrivningar?

1.5 Avgränsningar

Studien avgränsas till kosttillskott som säljs via svenska webbplatser riktade till konsumenter i Sverige. Endast information som är tillgänglig för konsumenten före köp analyseras. Studien omfattar inte laboratorieanalyser av produkternas innehåll och inte heller marknadsföring via sociala medier eller tredjepartsplattformar utanför de utvalda

webbplatserna, eftersom studien fokuserar på produktinformation som presenteras direkt på webbplatser före köp.

Riskbaserade varningar ingår inte i studien eftersom sådana bedömningar kräver en individuell analys av produkternas innehåll och potentiella risker.

2. Lagstiftning och tidigare forskning

Detta kapitel redogör för den rättsliga ramen och tidigare forskning om märkning och marknadsföring av kosttillskott inom EU och Sverige. Fokus ligger på att belysa de krav som ställs vid e-handel samt de utmaningar som identifierats i tidigare forskning.

2.1 Kosttillskott – definition och användning

Kosttillskott definieras enligt Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2023:3) som livsmedel som är avsedda att komplettera den normala kosten. Dessa utgör koncentrerade källor till näringsämnen eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan. En avgörande juridisk aspekt är att kosttillskott lyder under livsmedelslagstiftningen och inte läkemedelslagstiftningen. Detta innebär ett strikt förbud mot att tillskriva produkterna egenskaper som innebär att de kan förebygga, behandla eller bota sjukdomar (Europaparlamentet och rådets direktiv 2002/46/EG).

2.2 EU:s regelverk för kosttillskott

Regleringen av kosttillskott inom Europeiska unionen bygger på flera olika rättsakter som tillsammans syftar till att säkerställa en hög nivå av konsumentskydd och en fungerande inre marknad. Eftersom kosttillskott klassificeras som livsmedel omfattas de både av allmän livsmedelslagstiftning och av särskilda bestämmelser som reglerar märkning, sammansättning och användning av hälsopåståenden.

Det rättsliga ramverket består av både direkt tillämpliga EU-förordningar och direktiv som implementeras i medlemsstaternas nationella lagstiftning. Tillsammans skapar dessa regler en gemensam grund för hur kosttillskott får presenteras och marknadsföras inom EU, samtidigt som de ställer krav på att informationen till konsumenter är korrekt, tydlig och inte vilseledande. Dessa rättsakter utgjorde den huvudsakliga juridiska grunden för bedömningsinstrumentet i denna studie.

2.2.1 EU-förordning 1169/2011 – livsmedelsinformation

Förordning (EU) nr 1169/2011 reglerar vilken information som ska ges till konsumenter för alla livsmedel, inklusive kosttillskott. Syftet är att säkerställa en hög nivå av konsumentskydd genom att informationen ska vara korrekt, tydlig och lätt att förstå.

Vid distansförsäljning, såsom e-handel, ska obligatorisk livsmedelsinformation finnas tillgänglig innan köpet genomförs. Detta innebär att uppgifter som ingredienser, nettokvantitet samt namn och adress till den ansvariga livsmedelsföretagaren ska presenteras på webbplatsen före köp. Detta krav är centralt i denna studie eftersom det direkt påverkar hur information granskas på webbplatser.

Förordningen ställer även krav på att informationen inte får vara vilseledande och att den ska vara tillgänglig på ett sätt som gör det möjligt för konsumenten att fatta ett informerat beslut.

2.2.2 EG-förordning 1924/2006 – närings- och hälsopåståenden om livsmedel

Förordning (EG) nr 1924/2006 reglerar användningen av närings- och hälsopåståenden på livsmedel inom Europeiska unionen. Syftet med förordningen är att säkerställa att information som ges till konsumenter är korrekt, tydlig och inte vilseledande.

Näringspåståenden avser information om att ett livsmedel har särskilda näringsmässiga egenskaper, till exempel att det innehåller en viss mängd vitaminer eller mineraler. Hälsopåståenden definieras som påståenden som anger eller antyder ett samband mellan ett livsmedel och hälsa.

För att få användas måste hälsopåståenden vara vetenskapligt underbyggda och godkända inom EU. Den vetenskapliga bedömningen genomförs av Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (EFSA). Godkända hälsopåståenden publiceras därefter i gemensamma EU-förteckningar. Vid kontroll av hälsopåståenden kan både EU:s register över närings- och hälsopåståenden samt kommissionens förordning (EU) nr 432/2012 användas som referens vid verifiering av godkända hälsopåståenden inom EU.

EG-förordning 1924/2006 innehåller även förbud mot vissa typer av påståenden. Det är till exempel inte tillåtet att påstå att ett livsmedel kan förebygga, behandla eller bota sjukdomar. Dessutom får påståenden inte vara överdrivna eller ge en felaktig bild av produktens egenskaper.

Vid användning av hälsopåståenden ska även viss tilläggsinformation anges, såsom en hänvisning till en varierad och balanserad kost samt en hälsosam livsstil. Detta syftar till att ge konsumenten en korrekt helhetsbild av produktens roll i kosten.

2.2.3 EU-förordning 432/2012 – godkända hälsopåståenden om livsmedel

Förordning (EU) nr 432/2012 är en kompletterande rättsakt till förordning (EG) nr 1924/2006 om näringspåståenden och hälsopåståenden om livsmedel. Förordningen innehåller en förteckning över godkända hälsopåståenden enligt artikel 13.1 i förordning (EG) nr 1924/2006. Syftet är att säkerställa att hälsopåståenden som används inom EU är vetenskapligt bedömda och harmoniserade inom medlemsstaterna.

I förordningen anges vilka hälsopåståenden som får användas för olika vitaminer, mineraler och andra ämnen samt vilka villkor som måste vara uppfyllda för att påståendet ska få användas. Exempelvis finns godkända påståenden om att vitamin C bidrar till immunsystemets normala funktion och att magnesium bidrar till att minska trötthet och utmattning. För att sådana påståenden ska få användas krävs normalt att produkten innehåller en tillräcklig mängd av det aktuella ämnet.

Förordning (EU) nr 432/2012 användes i denna studie som grund för att bedöma om identifierade hälsopåståenden var godkända inom EU. Vid analysen jämfördes de hälsopåståenden som förekom i produktinformationen med de formuleringar och villkor som anges i förordningen samt i EU:s register över närings- och hälsopåståenden. Påståenden som inte kunde kopplas till godkända formuleringar eller som gick längre än de tillåtna påståendena bedömdes som bristfälliga.

2.2.4 Direktiv 2002/46/EG – Kosttillskott

Direktiv 2002/46/EG utgör det huvudsakliga regelverket för kosttillskott inom Europeiska unionen. Direktivet fastställer hur kosttillskott definieras och vilka krav som gäller för deras sammansättning och märkning. I Sverige har direktivet genomförts genom Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2023:3) om kosttillskott.

Enligt direktivet ska kosttillskott innehålla koncentrerade källor av näringsämnen eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk effekt och säljas i doserad form, till exempel kapslar eller tabletter. Syftet är att komplettera den normala kosten och bidra till ett tillräckligt intag av näringsämnen (Europaparlamentet och rådet, 2002).

Direktivet innehåller även bilagor med förteckningar över vilka vitaminer och mineralämnen samt vilka kemiska former av dessa som får användas i kosttillskott inom EU. Syftet är att säkerställa att de ämnen som används är lämpliga och säkra för konsumtion.

Direktivet innehåller även särskilda krav på märkning av kosttillskott. Det ska bland annat anges rekommenderad daglig dos, en varning om att den rekommenderade dosen inte bör överskridas samt en upplysning om att kosttillskott inte ska användas som ett alternativ till en varierad kost. Produkterna ska också märkas med information om att de ska förvaras utom räckhåll för små barn. Motsvarande krav återfinns i Sverige i LIVSFS 2023:3.

Genom dessa krav syftar direktivet till att säkerställa en säker användning av kosttillskott och att konsumenten får relevant och korrekt information vid köp.

2.3 Nationell lagstiftning och myndighetsföreskrifter

Utöver EU:s gemensamma regelverk finns även nationell lagstiftning och myndighetsföreskrifter som reglerar kosttillskott i Sverige. Dessa bygger på och kompletterar EU-bestämmelserna, och syftar till att säkerställa att lagstiftningen tillämpas på nationell nivå.

Den svenska lagstiftningen omfattar både övergripande lagar och mer detaljerade föreskrifter som rör bland annat märkning, information och kontroll. Tillsammans skapar dessa ett ramverk för hur kosttillskott får säljas och presenteras för konsumenter i Sverige.

2.3.1 Livsmedelslagen (2006:804)

Livsmedelslagen (2006:804) utgör den grundläggande svenska lagstiftningen för livsmedel. Lagen syftar till att skydda människors hälsa och säkerställa att konsumenter inte blir vilseledda i samband med köp av livsmedel.

En central princip i lagen är att det är livsmedelsföretagaren som ansvarar för att de produkter som släpps ut på marknaden är säkra och korrekt märkta. Detta ansvar gäller även information som presenteras vid försäljning via e-handel. Detta innebär att företag ska säkerställa att både innehållet i produkten och den information som ges till konsumenter uppfyller gällande krav.

Lagen utgör en övergripande ram för livsmedelskontroll i Sverige och kompletteras av mer detaljerade bestämmelser i förordningar och myndighetsföreskrifter.

2.3.2 Livsmedelsförordningen (2006:813)

Livsmedelsförordningen (2006:813) kompletterar livsmedelslagen och innehåller mer detaljerade bestämmelser om hur livsmedelskontrollen ska genomföras i Sverige. Förordningen reglerar bland annat ansvarsfördelningen mellan olika kontrollmyndigheter och hur tillsynen av livsmedelsföretag ska organiseras.

En viktig del av förordningen är att säkerställa att lagstiftningen följs i praktiken. Detta innebär att myndigheter, såsom kommunala kontrollmyndigheter och Livsmedelsverket, har ansvar för att kontrollera att livsmedelsföretag uppfyller kraven på säkerhet och korrekt information.

Förordningen utgör därmed en central del av det svenska kontrollsystemet och bidrar till att säkerställa att reglerna för livsmedel, inklusive kosttillskott, efterlevs på nationell nivå.

2.3.3 LIVSFS 2023:3 (Kosttillskott)

LIVSFS 2023:3 innehåller specifika nationella föreskrifter som gäller för kosttillskott i Sverige. Föreskrifterna kompletterar EU:s regelverk och reglerar hur kosttillskott ska märkas och presenteras för konsumenter.

En central del av föreskrifterna är kraven på tydlig information om användning av produkten. Detta inkluderar att rekommenderad daglig dos ska anges samt att mängden av vissa aktiva ämnen, såsom vitaminer och mineraler, ska redovisas per dagsdos.

Föreskrifterna ställer även krav på att särskilda obligatoriska varningstexter ska finnas på produkten. Dessa innefattar bland annat att den rekommenderade dagliga dosen inte bör överskridas, att kosttillskott inte ska användas som ett alternativ till en varierad kost samt att produkten ska förvaras utom räckhåll för små barn.

Syftet med dessa krav är att säkerställa att kosttillskott används på ett säkert sätt och att konsumenten får relevant och tydlig information vid köp. Dessa krav är särskilt relevanta vid e-handel eftersom konsumenten ofta endast har tillgång till den information som visas på webbplatsen före köp.

2.3.4 LIVSFS 2014:4 (Information)

LIVSFS 2014:4 innehåller nationella bestämmelser om livsmedelsinformation och kompletterar EU-förordning (EU) nr 1169/2011. Föreskrifterna syftar till att säkerställa att information som ges till konsumenter är tydlig, korrekt och anpassad till svenska förhållanden.

En viktig del av regelverket är kravet på att livsmedelsinformation ska vara tillgänglig på svenska när produkten riktar sig till konsumenter i Sverige. Detta gäller även vid försäljning via e-handel, där informationen presenteras digitalt och måste vara förståelig för konsumenten innan köpet genomförs. Detta är särskilt viktigt vid e-handel eftersom konsumenten inte kan läsa den fysiska märkningen på produkten före köp.

Föreskrifterna bidrar därmed till att stärka konsumentskyddet genom att säkerställa att informationen är tillgänglig och begriplig, vilket är en förutsättning för att konsumenten ska kunna fatta informerade beslut.

2.4 Tidigare studier och myndighetsrapporter om e-handelstillsyn

Detta avsnitt sammanfattar forskning och rapporter som granskat hur marknaden för kosttillskott ser ut i praktiken, med fokus på märkning, e-handel och tillsyn.

2.4.1 Brister i märkning och hälsopåståenden

Tidigare forskning har identifierat betydande utmaningar när det gäller att följa regelverket för hälsopåståenden. I en omfattande studie av Barrow et al. (2026) undersöktes produkter i Irland, och resultaten visade att efterlevnaden av förordning (EG) nr 1924/2006 ofta var bristfällig. Studien noterade att felaktiga formuleringar och användning av icke-godkända påståenden var vanligt förekommande. Särskilt framhölls att produkter som säljs via e-handel tenderar att ha lägre grad av efterlevnad jämfört med produkter i fysiska butiker (Barrow et al., 2026). Detta bekräftas även av Campos & Pena (2025), som belyser att komplexiteten i märkningen skapar svårigheter för både företag att göra rätt och för konsumenter att tolka informationen korrekt.

2.4.2 Tillsynens utmaningar vid e-handel

Livsmedelsverkets senaste utvärderingar visar att kontrollen av e-handel är ett prioriterat men utmanande område. I slutrapporten för regeringsuppdraget om kosttillskott (Livsmedelsverket, 2025) konstateras att det finns ett stort behov av att utveckla metoder för att övervaka den digitala marknaden. Myndigheten har bland annat testat AI-verktyg för att identifiera vilseledande information, vilket understryker hur omfattande problemet med felaktig livsmedelsinformation är online (Livsmedelsverket, 2025). Detta visar att traditionella kontrollmetoder kan vara svåra att använda vid omfattande e-handel.

Utvecklingen av e-handeln inom apoteks- och hälsobranschen har också förändrat hur konsumenter söker information och genomför köp av hälsorelaterade produkter. Abid (2025) visar att den digitala handeln inom apotekssektorn har vuxit kraftigt under senare år, vilket innebär att allt större delar av konsumenternas beslutsunderlag presenteras online. Detta ställer ökade krav på att livsmedelsinformation och märkning är korrekt och tillgänglig före köp.

Nationella studier i Sverige har också pekat på variationer i hur kommuner bedriver sin tillsyn. Dziwniel (2023) visar i sin studie att det finns skillnader i kunskapsnivå och resurser mellan olika kommuner, vilket påverkar hur effektivt kontrollen av kosttillskott utförs. Vidare har äldre studier från SLU, som Waniewska (2011), visat att brister i rutiner för att kontrollera märkning och redlighet har funnits under lång tid, särskilt i butiker som säljer hälsokost.

2.4.3 Säkerhet och konsumenternas hälsa

En annan central aspekt i tidigare rapporter är balansen mellan popularitet och säkerhet. Frågan om konsumentssäkerhet har även uppmärksamats i andra europeiska länder. Den tyska konsumentorganisationen Verbraucherzentrale Bundesverband (2025) understryker att trots att kosttillskott är populära, finns det en risk för överdosering av vissa vitaminer och mineraler på grund av bristande harmonisering av maxnivåer inom EU. Detta gör att

informationen om rekommenderad daglig dos och varningstexter blir ännu viktigare för konsumentssäkerheten (Verbraucherzentrale Bundesverband, 2025).

2.4.4 Branschspecifika riktlinjer och egenkontroll

Utöver den bindande livsmedelslagstiftningen spelar branschspecifika riktlinjer en viktig roll för hur företag praktiskt arbetar med efterlevnad av reglerna för kosttillskott. Svensk Egenvård publicerade år 2023 en uppdaterad nationell branschriktlinje för kosttillskott, framtagen i samråd med Livsmedelsverket. Riktlinjen syftar till att stödja företag i arbetet med säkra kosttillskott, korrekt märkning och efterlevnad av gällande livsmedelslagstiftning.

I branschriktlinjen betonas att livsmedelsföretagare har ett eget ansvar att säkerställa att informationen om kosttillskott är korrekt, tydlig och inte vilseledande. Det framhålls även att reglerna om märkning och hälsopåståenden gäller fullt ut vid internetförsäljning och att konsumenten ska få tillgång till relevant livsmedelsinformation före köp. Detta är särskilt relevant för e-handel, där produktinformationen på webbplatsen ofta utgör konsumentens enda informationskälla före köpbeslutet (Svensk Egenvård, 2023)

Branschriktlinjen beskriver även hur företag bör arbeta med egenkontroll, riskbedömning och interna rutiner för att säkerställa att produkter och märkning uppfyller lagstiftningens krav. Dokumentet framhåller att branschriktlinjer inte är juridiskt bindande, men att de fungerar som ett praktiskt stöd för företag vid tillämpning av EU:s livsmedelslagstiftning (Svensk Egenvård, 2023).

För denna studie är riktlinjen relevant eftersom den visar hur branschen själv tolkar och arbetar med regler kring märkning, hälsopåståenden och konsumentinformation vid försäljning av kosttillskott. Riktlinjen ger därmed en praktisk kontext till de lagkrav som analyserades i den empiriska granskningen av svenska e-handelswebbplatser.

3. Metod

Detta kapitel beskriver studiens metodologiska upplägg, urval och analysmetod. Vidare redovisas hur datainsamlingen genomfördes samt vilka kriterier som användes vid granskningen av kosttillskott som säljs via e-handel. Syftet med metodvalet är att möjliggöra en systematisk och jämförbar analys av den information som presenteras för konsumenter före köp.

3.1 Studiens design

Denna studie genomfördes som en systematisk granskning av regelefterlevnad med fokus på kosttillskott som säljs via e-handel. Studien bygger på en kombinerad kvalitativ och kvantitativ analys, där syftet är att undersöka vilken information som görs tillgänglig för konsumenter före köp och i vilken utsträckning denna uppfyller gällande lagstiftning. Metoden möjliggör en strukturerad och jämförbar granskning av hur kosttillskott presenteras på e-handelswebbplatser, med särskilt fokus på konsumentskydd och transparens.

Studien baseras på en innehållsanalys av webbplatser som säljer kosttillskott. Granskningen genomfördes under en begränsad tidsperiod för att säkerställa att webbplatsernas innehåll analyserades under jämförbara förhållanden. Den kvantitativa delen syftar till att kartlägga förekomsten av obligatorisk information och identifiera frekvensen av brister. Den kvalitativa delen fokuserar på att analysera ordval, formuleringar och presentation av närings- och hälsopåståenden för att bedöma om de är förenliga med gällande lagstiftning.

För att genomföra granskningen användes ett strukturerat bedömningsinstrument som utformades utifrån relevant EU-lagstiftning och svenska föreskrifter om kosttillskott. Instrumentet innehöll kriterier kopplade till bland annat obligatorisk livsmedelsinformation, hälsopåståenden, varningstexter och vilseledande presentation. Varje kriterium bedömdes utifrån den information som var tillgänglig för konsumenten före köp på webbplatsen.

För varje produkt dokumenterades bedömningen systematiskt i en granskningsmall baserad på studiens bedömningsinstrument. Granskningsmallarna innehöll bedömningar av obligatorisk livsmedelsinformation, nationella märkningskrav samt närings- och hälsopåståenden. För att öka studiens transparens och spårbarhet redovisas sammanställda granskningsmallar i bilagorna till studien.

3.2 Material

Materialet i studien utgörs av digital produktinformation från 20 unika svenska e-handelswebbplatser som säljer kosttillskott. Urvalet av webbplatser gjordes genom en standardiserad sökning på Google.se med sökordet ”köp kosttillskott”. Sökningen genomfördes i ett rensat inkognitofönster för att undvika personaliserade sökresultat, varpå de 20 första relevanta träffarna, exklusive betalda annonser, inkluderades. Med relevanta träffar avsågs webbplatser som aktivt säljer kosttillskott till konsumenter på den svenska marknaden.

Vid urvalet beaktades att samma aktör i vissa fall kunde förekomma flera gånger i sökresultaten genom olika webbadresser eller undersidor. I dessa fall inkluderades endast en representation per aktör, medan övriga adresser exkluderades. Därefter fortsatte urvalet med nästa relevanta webbplats i listan.

Från var och en av de 20 e-handelsplatserna valdes tre produkter ut. För att säkerställa variation och möjliggöra jämförelser tillämpades en stratifierad urvalsmetod baserad på respektive webbplats interna popularitetsrankning:

- Hög popularitet: Den mest säljande produkten i kategorin på webbplatsen
- Medelhög popularitet: En produkt placerad i mitten av webbplatsens rankning
- Låg popularitet: Den produkt som rankades sist inom den relevanta produktkategorin

I de fall där webbplatsen saknade en tydlig sorteringsfunktion baserad på försäljningsvolym eller popularitet exkluderades den, eftersom den inte uppfyllde studiens urvalsdesign. Dessa ersattes konsekvent med efterföljande relevanta träffar i sökresultatet.

Urvalet resulterade totalt i 60 observationer ($n = 60$). Varje enskild produktsida på en specifik webbplats betraktades som en unik observation. Detta innebär att även om samma produkt eller varumärke förekom på flera olika webbplatser, granskades dessa separat.

Motiveringen till detta tillvägagångssätt är att ansvaret för att tillhandahålla korrekt information vid distansförsäljning ligger hos den specifika återförsäljaren. Fokus i studien ligger därför på hur informationen presenteras för konsumenten på plattformen före köp, snarare än på tillverkarens ursprungliga märkning på den fysiska förpackningen

För att underlätta analysen kodades varje observation enligt ett systematiskt kodschema. Varje produkt tilldelades en unik kod bestående av två delar, där de två första siffrorna representerar webbplatsen och den sista siffran (1–3) anger produktens popularitetskategori:

Exempelvis:

K011 = Webbplats 01, produkt med hög popularitet

K012 = Webbplats 01, produkt med medelhög popularitet

K013 = Webbplats 01, produkt med låg popularitet

Detta kodsysteem möjliggjorde en strukturerad och överskådlig analys, där produkter kunde jämföras både mellan olika webbplatser och mellan olika popularitetsnivåer inom samma webbplats.

Kodsysteemmet användes även för att anonymisera webbplatser och produkter i resultatredovisningen, vilket bidrog till att eliminera risken för identifiering av enskilda aktörer.

3.3 Datainsamling

Datainsamlingen genomfördes under maj 2026 genom manuell granskning av produktinformation på utvalda e-handelswebbplatser som säljer kosttillskott till konsumenter i Sverige. Informationen samlades in direkt från respektive produktsida och dokumenterades löpande under granskningsprocessen.

Endast information som var tillgänglig för konsumenten digitalt före köp inkluderades i analysen. Detta omfattade bland annat produktbeskrivningar, ingrediensförteckningar, deklarerade hälsopåståenden, obligatoriska varningstexter och kontaktuppgifter till ansvarig livsmedelsföretagare. Ingen kontakt togs med företagen och ingen kompletterande information samlades in utanför de aktuella webbplatserna.

Samtliga observationer granskades med hjälp av studiens strukturerade bedömningsinstrument för att säkerställa en konsekvent och objektiv bedömning.

3.4 Bedömningsinstrument

Analysen baserades på ett strukturerat bedömningsinstrument som utformades utifrån gällande EU-förordningar och nationella föreskrifter. Följande rättsliga grunder låg till grund för granskningskriterierna:

- Förordning (EU) nr 1169/2011 om livsmedelsinformation till konsumenter
- Förordning (EG) nr 1924/2006 om närings- och hälsopåståenden
- Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2023:3) om kosttillskott

Utifrån dessa regelverk utvecklades granskningskriterier inom tre huvudsakliga områden:

- Obligatorisk livsmedelsinformation: Förekomst av obligatorisk information enligt förordning (EU) nr 1169/2011
- Kosttillskottsspecifik märkning: Förekomst av de tre obligatoriska standardtexterna (rekommenderad dagsdos, utom räckhåll för barn, samt hänvisning till varierad kost) enligt LIVSFS 2023:3
- Närings- och hälsopåståenden: Förekomst av närings- och hälsopåståenden samt förbjudna påståenden enligt förordning (EG) nr 1924/2006

Det fullständiga bedömningsinstrumentet återfinns i Bilaga 1.

Varje observation granskades systematiskt utifrån de kriterier som ingick i bedömningsinstrumentet. Resultatet av varje bedömning dokumenterades därefter i en datainsamlingsmatris.

För att möjliggöra en strukturerad sammanställning klassificerades varje kriterium enligt följande:

U = Uppfyller kraven

B = Brister i kraven

E = Ej tillämpligt (används exempelvis om en produkt helt saknar hälsopåståenden, då kriterier för påståendeförordningen inte kan evalueras)

I enlighet med studiens fastställda avgränsningar exkluderades kriterier som kräver laborativ eller djupgående substansbaserad riskbedömning före köp.

3.5 Analysmetod

Analysen genomfördes genom en systematisk genomgång av varje produkt i relation till de fastställda kriterierna i bedömningsinstrumentet. Samtliga kriterier tillämpades konsekvent för att säkerställa en enhetlig och jämförbar bedömning.

Resultaten dokumenterades i tabellform, vilket möjliggjorde en översiktlig jämförelse mellan produkter samt identifiering av återkommande mönster och brister i den information som presenteras i e-handel.

3.6 Metodbegränsningar

Studien är begränsad till den information som presenteras på webbplatser före köp, vilket innebär att information på de fysiska produktförpackningarna efter leverans inte har analyserats.

Vidare omfattar studien inte någon laboratorieanalys av produkternas innehåll, vilket innebär att det inte är möjligt att verifiera om den deklarerade informationen överensstämmer med produktens faktiska innehåll.

Urvalet är begränsat till 20 webbplatser och 60 produkter, vilket innebär att resultaten inte kan generaliseras till att gälla hela den digitala marknaden i Sverige. Studien ger istället en indikativ översikt av regelefterlevnaden inom svensk e-handel.

Studien omfattar inte heller en bedömning av specifika, riskbaserade varningar kopplade till enskilda ingredienser. Sådana varningar (exempelvis för höga doser koffein, specifika växtextrakt eller synergistiska effekter) är beroende av produktens exakta sammansättning och förutsätter en individuell toxikologisk riskbedömning av de ingående ämnena samt kännedom om gällande gränsvärden. Detta faller utanför denna studies syfte och metodologiska ram.

3.7 Etiska överväganden

Studien baseras uteslutande på dokumentanalys av offentligt tillgänglig information från webbplatser som säljer kosttillskott online i Sverige. Inga intervjuer eller andra former av datainsamling från individer har genomförts, vilket innebär att inga personuppgifter enligt GDPR har behandlats.

För att eliminera risken för kommersiell skada eller feltolkningar redovisas resultaten på en aggregerad nivå utan att enskilda företag, varumärken eller webbplatser identifieras. För detta ändamål användes ett kodsysteem där varje observation tilldelades en unik kod i stället för företags- eller produktnamn. Studien utgör inte officiell myndighetstillsyn och resulterar inte i rättsligt bindande beslut eller sanktioner. Bedömningarna baseras på fördefinierade kriterier enligt gällande EU- och nationell lagstiftning, vilket säkrar studiens objektivitet, opartiskhet och transparens.

4. Resultat

I detta kapitel presenteras resultaten från analysen av 60 kosttillskott som såldes via svenska webbutiker. Produkterna granskades utifrån relevant lagstiftning för kosttillskott och livsmedelsinformation, bland annat LIVSFS 2023:3, förordning (EU) nr 1169/2011 samt förordning (EG) nr 1924/2006 om närings- och hälsopåståenden.

Analysen fokuserade på den information som var tillgänglig för konsumenten före köp på webbplatserna. Syftet var att undersöka i vilken utsträckning produktinformationen uppfyllde gällande krav för märkning, obligatorisk livsmedelsinformation samt användning av närings- och hälsopåståenden.

Resultaten presenteras tematiskt utifrån de olika delar av lagstiftningen som analyserades. Först redovisas resultaten för obligatorisk livsmedelsinformation enligt förordning (EU) nr 1169/2011. Därefter presenteras resultaten för nationella märkningskrav för kosttillskott enligt LIVSFS 2023:3 samt granskningen av närings-, hälso- och förbjudna påståenden enligt förordning (EG) nr 1924/2006.

Detaljerade granskningsmallar för de analyserade produkterna redovisas i bilagorna till studien.

4.1 Tillgänglighet av obligatorisk livsmedelsinformation före köp (EU 1169/2011)

4.1.1 Nettokvantitet

Resultatet visade att samtliga granskade produkter uppfyllde kriteriet om nettokvantitet enligt artikel 9.1(e) i förordning (EU) nr 1169/2011. Information om produktens mängd angavs tydligt före köp, exempelvis i form av vikt (g), volym (ml), antal kapslar eller tabletter samt antal portioner. Uppgifterna presenterades vanligtvis i direkt anslutning till produktnamnet eller i produktbeskrivningen och var tillgängliga innan köpet genomfördes. Ingen av de granskade produkterna saknade information om nettokvantitet.

4.1.2 Förvaringsanvisning

När det gäller förvaringsanvisningar, som regleras i artikel 25 i förordning (EU) nr 1169/2011, visade resultaten att många produkter innehöll någon form av information om förvaring före köp, exempelvis uppgifter om torr förvaring, rumstemperatur eller skydd mot direkt solljus. Enligt regelverket är sådan information endast obligatorisk när det är nödvändigt för livsmedlets hållbarhet eller säkerhet. Mot denna bakgrund exkluderades denna del från vidare analys, eftersom det inte gick att avgöra om avsaknaden av

förvaringsinformation utgjorde en faktisk brist eller var förenlig med regelverket för dem specifika produkterna.

4.1.3 Livsmedelsföretagare

När det gäller information om ansvarig livsmedelsföretagare, vilket krävs enligt artikel 9.1(h) i förordning (EU) nr 1169/2011, observerades omfattande brister. Endast fyra produkter uppfyllde kravet på att ange namn och adress före köp, varav tre återfanns på samma e-handelswebbplats. För övriga produkter saknades denna information helt, vilket visar att kravet i stor utsträckning inte uppfylls i praktiken.

4.1.4 Svenska språket

Kravet på att information ska vara tillgänglig på svenska, i enlighet med artikel 15 i förordning (EU) nr 1169/2011, uppfylldes i samtliga analyserade produkter. Produktinformationen var konsekvent presenterad på svenska och någon brist noterades inte inom detta område.

4.1.5 Ingrediensförteckning

När det gäller ingrediensförteckning, i enlighet med artikel 9.1(b) och artikel 18 i förordning (EU) nr 1169/2011, uppfylldes kravet i nästan samtliga fall. Endast en produkt saknade en tydlig och fullständig ingrediensförteckning före köp. I detta fall gavs i stället en mer övergripande beskrivning av innehållet tillsammans med en uppmaning till konsumenten att kontrollera förpackningen för aktuell information. Sammantaget visar detta att kraven på ingrediensförteckning i hög grad uppfylldes, men att enstaka avvikelser förekom.

4.1.6 Viktordning

När det gäller viktordning i ingrediensförteckningen, som regleras i artikel 18 i samma förordning, följde majoriteten av produkterna principen om fallande viktordning för ingredienserna. Av de 60 analyserade produkterna uppfyllde 48 produkter kraven, medan 9 produkter uppvisade brister där ordningen var otydlig eller inte kunde anses följa gällande krav. 3 produkter bedömdes som "E" (ej relevant) eftersom de endast innehöll en ingrediens och därmed inte omfattades av kravet på viktordning. Resultatet visar att kraven på viktordning i huvudsak uppfylldes, men att avvikelser fortfarande förekom i vissa fall.

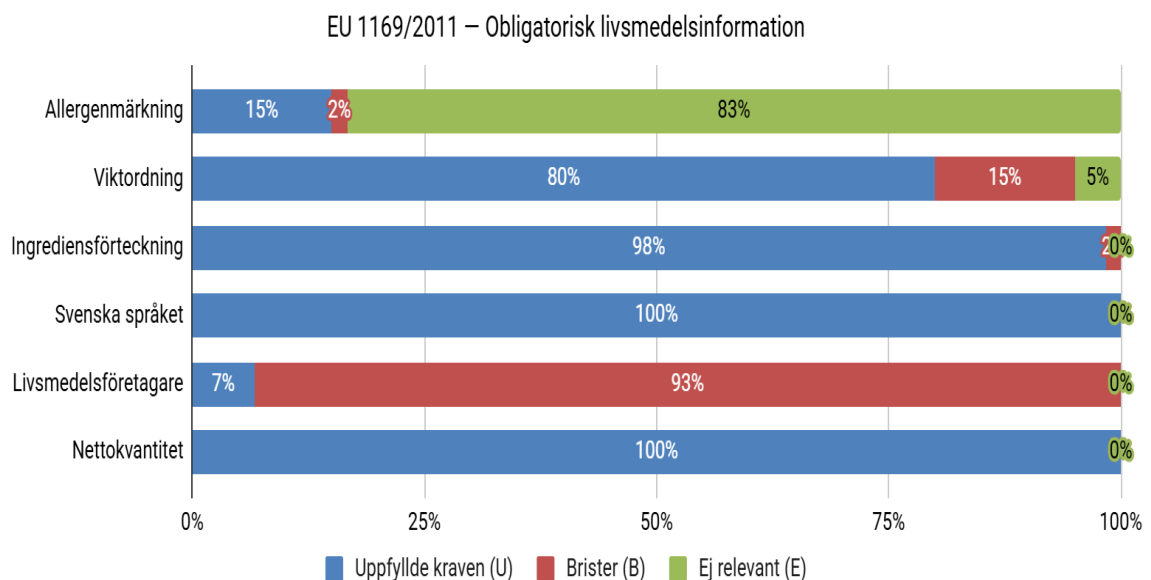
4.1.7 Allergenmärkning

Allergenmärkning enligt artikel 9.1(c) och artikel 21 i förordning (EU) nr 1169/2011 visade generellt god efterlevnad i de fall där allergener förekom. Majoriteten av produkterna innehöll inte allergener som omfattas av EU:s allergenlista (bilaga II till förordningen) och

bedömdes därför som ”E” (ej relevant). Av de 60 analyserade produkterna bedömdes 50 produkter som ej relevanta, medan allergener eller uppgifter om spår av allergener identifierades i 10 produkter. Av dessa uppfyllde 9 produkter kraven på tydligt framhävande av allergener i ingrediensförteckningen. Endast 1 produkt uppvisade brister eftersom allergenen angavs i ingrediensförteckningen men inte framhövdes tydligt i förhållande till övriga ingredienser. Resultatet visar att allergenmärkningen i huvudsak uppfyllde gällande krav i de produkter där allergener förekom.

Tabell 1. Sammanställning av efterlevnaden av obligatorisk livsmedelsinformation enligt förordning (EU) nr 1169/2011.

Kontrollområde	Uppfyllde kraven	Brister	Ej relevant
Nettokvantitet	60	0	0
Förvaringsanvisning	–	–	–
Livsmedelsföretagare	4	56	0
Svenska språket	60	0	0
Ingrediensförteckning	59	1	0
Viktordning	48	9	3
Allergenmärkning	9	1	50



Figur 1. Efterlevnaden av obligatorisk livsmedelsinformation (EU 1169/2011)

4.2 Efterlevnad av nationella märkningskrav för kosttillskott enligt LIVSFS 2023:3

4.2.1 Kosttillskott-beteckning

Resultatet visade att majoriteten av de analyserade produkterna tydligt betecknades som ”kosttillskott” i produktinformationen före köp, i enlighet med LIVSFS 2023:3, 4 §. I de flesta fallen angavs detta direkt i produktbeskrivningen eller i anslutning till obligatoriska varningstexter. Tre produkter uppfyllde däremot inte kriteriet eftersom beteckningen ”kosttillskott” inte framgick i den tillgängliga produktinformationen före köp. Vid kontroll noterades dock att samtliga tre produkter marknadsfördes och placerades under webbplatsernas kategori för kosttillskott. Trots detta saknades en tydlig beteckning av produkten som kosttillskott i själva produktinformationen. Resultatet tyder på att kategorisering i e-handeln inte alltid kompletteras med korrekt lagstadgad beteckning i den information som presenteras för konsumenten före köp.

4.2.2 Dagligdos

När det gäller dagligdos visade resultatet att kravet på rekommenderad daglig dos i huvudsak uppfylldes. Av de 60 granskade produkterna hade 58 produkter en tydligt angiven dosering före köp. Doseringen presenterades vanligtvis som antal kapslar, tabletter, gummies, skopor, gram eller milliliter per dag. Två produkter bedömdes som bristfälliga. I det ena fallet saknades rekommenderad daglig dos helt. I det andra fallet angavs hur produkten skulle blandas, men det framgick inte tydligt hur ofta produkten skulle användas eller om informationen avsåg en daglig dos. Resultatet visar att doseringsinformationen generellt var tydlig och lättillgänglig, men att vissa produkter saknade tillräckligt tydliga uppgifter.

4.2.3 Verksamma ämnen

Resultatet för mängden av verksamma ämnen visade att majoriteten av produkterna uppfyllde kravet i LIVSFS 2023:3, 8 § om att mängden av vitaminer, mineraler eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan ska anges i numerisk form. Innehållet presenterades oftast tydligt i mg, µg, g eller andra relevanta enheter, vanligtvis i tabellform eller i direkt anslutning till doseringsinformationen. Endast två produkter bedömdes som bristfälliga eftersom tydliga numeriska uppgifter om mängden verksamma ämnen per rekommenderad daglig dos saknades. Detta gjorde det svårt att avgöra hur mycket av de aktiva ämnena konsumenten faktiskt rekommenderades att inta. Resultatet visar därmed att efterlevnaden generellt var hög, även om vissa brister kvarstod.

4.2.4 Referensintag

Resultatet för referensintag visade att vitaminer och mineraler i relevanta produkter angavs tillsammans med procent av referensintag enligt LIVSFS 2023:3, 9 §. Bedömningen omfattade endast produkter som innehöll vitaminer eller mineraler med fastställda referensintag. Produkter som enbart innehöll exempelvis aminosyror, växtextrakt, kreatin, kollagen eller probiotika bedömdes därför som "E" (ej relevant). Resultatet visade att samtliga produkter där kriteriet var relevant uppfyllde kravet. Vitaminer och mineraler presenterades tillsammans med procent av referensintag, vanligtvis i tabellform som % DRI, % RI eller motsvarande. Inga brister identifierades inom detta område.

4.2.5 Obligatoriska varningstexter

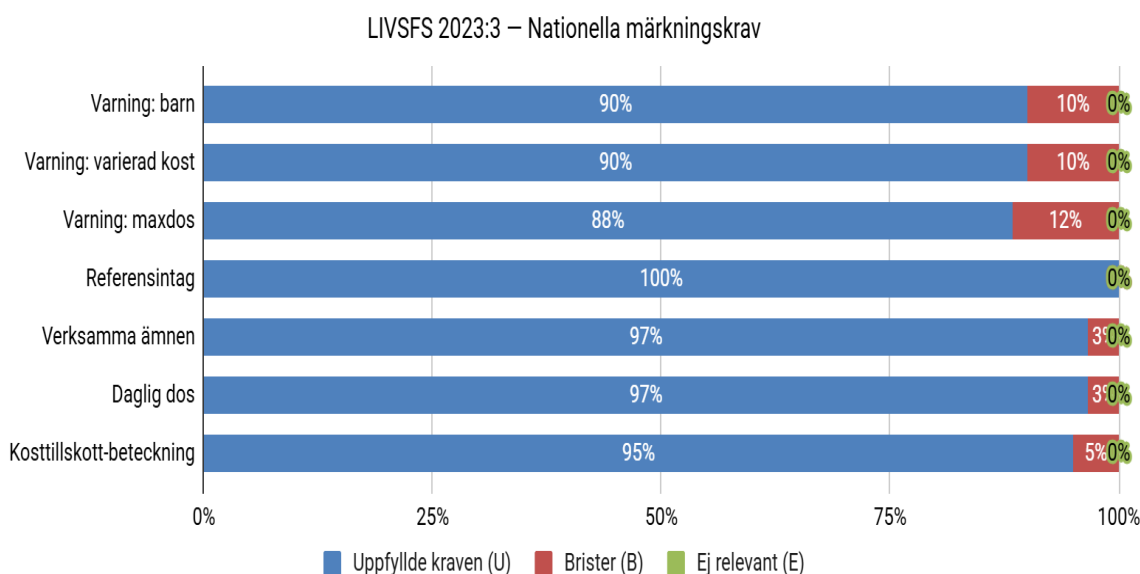
De obligatoriska varningstexterna enligt LIVSFS 2023:3, 6 § omfattade formuleringar om att rekommenderad daglig dos inte bör överskridas, att kosttillskott inte bör användas som alternativ till en varierad kost samt att produkten ska förvaras utom räckhåll för barn. Resultatet visade att majoriteten av produkterna innehöll samtliga obligatoriska varningstexter före köp. Varningarna presenterades ofta tillsammans med doseringsinformationen eller under rubriker som "Viktig information" eller "Övrig information". Vissa språkliga variationer förekom, exempelvis "förvaras oåtkomligt för barn" istället för "förvaras utom räckhåll för barn". Dessa bedömdes ändå uppfylla kraven eftersom innebörden ansågs motsvara syftet med bestämmelsen.

När det gäller formuleringen om att rekommenderad daglig dos inte bör överskridas identifierades brister i sju produkter där informationen saknades eller inte uppfyllde kraven. För upplysningen om att kosttillskott inte bör användas som alternativ till en varierad kost samt varningen om förvaring utom räckhåll för små barn identifierades sex brister vardera. Resultatet visar därmed att efterlevnaden av de obligatoriska varningstexterna generellt var hög, även om vissa brister fortfarande förekom i en mindre andel av materialet.

Tabell 2. Sammanställning av efterlevnaden av nationella märkningskrav för kosttillskott enligt LIVSFS 2023:3.

Kontrollområde	Uppfyllda kraven	Brister	Ej relevant
Kosttillskott-beteckning	57	3	0
Daglig dos	58	2	0
Verksamma ämnen	58	2	0
Referensintag	60	0	0

Kontrollområde	Uppfyllde kraven	Brister	Ej relevant
Varning: daglig dos	53	7	0
Varning: varierad kost	54	6	0
Varning: utom räckhåll för barn	54	6	0



Figur 2. Efterlevnad av nationella märkningskrav (LIVSFS 2023:3)

4.3 Granskning av närings-, hälso- och förbjudna påståenden (EG 1924/2006)

4.3.1 Näringspåståenden

Näringspåståenden regleras i förordning (EG) nr 1924/2006 om näringspåståenden och hälsopåståenden om livsmedel. Enligt artikel 2.2.4 definieras ett näringspåstående som ett påstående som anger, låter förstå eller antyder att ett livsmedel har särskilda gynnsamma näringsmässiga egenskaper på grund av den energi eller de näringsämnen eller andra ämnen som produkten innehåller, innehåller i ökad eller minskad mängd eller inte innehåller alls.

Bedömningen av näringspåståenden genomfördes i flera steg utifrån förordning (EG) nr 1924/2006. Först kontrollerades om produkten innehöll ett uttryck som kunde klassificeras som ett näringspåstående enligt definitionen i artikel 2.2.4, exempelvis ”källa till”, ”högt

innehåll av”, ”sockerfri” eller liknande uttryck som beskriver livsmedlets näringsmässiga egenskaper. Produkter där inga näringspåståenden identifierades bedömdes som ”E” (ej relevant).

Om ett näringspåstående förekom kontrollerades därefter om påståendet var tillåtet enligt artikel 8 och bilagan till förordning (EG) nr 1924/2006. I nästa steg bedömdes om produkten uppfyllde villkoren för det aktuella påståendet, exempelvis om mängden vitamin, mineral eller annat ämne motsvarade de nivåer som krävs enligt bilagan till förordningen. Bedömningen baserades på den information som var tillgänglig före köp i webbshoppen.

Resultatet visade att 17 av de 60 analyserade produkterna inte innehöll några tydliga näringspåståenden och därför bedömdes som ”E” (ej relevant). I dessa fall bestod produktinformationen främst av ingrediensförteckningar, mängdangivelser eller allmän produktbeskrivning utan att produkten tillskrevs särskilda näringsmässiga egenskaper.

43 produkter innehöll däremot någon form av näringspåstående kopplat till vitaminer, mineraler, omega-3, sockerfrihet eller liknande innehåll. I de flesta fall bedömdes dessa påståenden som tillåtna och tillräckligt tydliga enligt förordning (EG) nr 1924/2006. Exempel på identifierade näringspåståenden var formuleringar om vitamininnehåll, omega-3, ”utan tillsatt socker” samt olika hänvisningar till vitaminer och mineraler.

Samtidigt identifierades brister i 8 produkter. Bristerna bestod bland annat i användning av näringspåståenden som saknade tydligt stöd i bilagan till förordning (EG) nr 1924/2006. Exempel på sådana formuleringar var ”högdoserat ...”, ”extra högdoserad ...”, ”högkoncentrerad ...” och ”rikt på ...”. Brister identifierades även i fall där ett i grunden godkänt näringspåstående användes utan att produkten uppfyllde de villkor som krävs för påståendet, exempelvis att innehållet av det aktuella näringsämnet inte var tillräckligt högt för att motivera användningen av påståendet. Vidare förekom formuleringar som ”styrka/energi”, ”balans” och ”performance” vilket hänvisade till näringsinnehållet eller mängden av ett verksammaämne, vilka kunde uppfattas som hälsopåståenden eller marknadsföringsmässiga budskap snarare än som rena näringspåståenden.

Resultatet visar därmed att näringspåståenden förekom relativt ofta i det analyserade materialet och att majoriteten av dessa bedömdes uppfylla regelverkets krav. Samtidigt förekom vissa formuleringar som låg i gränslandet mellan näringspåståenden, hälsopåståenden och allmän marknadsföring, vilket i vissa fall försvårade en tydlig klassificering av påståendena.

4.3.2 Hälsopåståenden

Hälsopåståenden regleras i förordning (EG) nr 1924/2006 om näringspåståenden och hälsopåståenden om livsmedel. Enligt artikel 2.2.5 definieras ett hälsopåstående som varje

påstående som anger, låter förstå eller antyder att det finns ett samband mellan ett livsmedel, en livsmedelskategori eller ett ämne i livsmedlet och hälsa. Hälsopåståenden omfattar exempelvis formuleringar om att vitaminer, mineraler eller andra ämnen bidrar till normala kroppsfunktioner eller har en fysiologisk effekt.

Bedömningen genomfördes i flera steg utifrån förordning (EG) nr 1924/2006 samt förordning (EU) nr 432/2012. Först kontrollerades om produkten innehöll ett uttryck som kunde klassificeras som ett hälsopåstående enligt definitionen i artikel 2.2.5, exempelvis formuleringar som "bidrar till immunsystemets normala funktion", "bidrar till att minska trötthet och utmattning" eller liknande uttryck som kopplar ett ämne till en fysiologisk funktion eller hälsa. Produkter där inga hälsopåståenden identifierades bedömdes som "E" (ej relevant).

Om ett hälsopåstående förekom kontrollerades därefter om påståendet var godkänt inom EU enligt artikel 10 i förordning (EG) nr 1924/2006 och förordning (EU) nr 432/2012. Bedömningen baserades även på EU:s register över godkända hälsopåståenden. I nästa steg bedömdes om produkten uppfyllde villkoren för att använda hälsopåståendet, exempelvis om produkten innehöll tillräcklig mängd av det vitamin, mineral eller annat ämne som påståendet avsåg.

Slutligen bedömdes om formuleringen var begriplig för genomsnittskonsumenten och om innebörden motsvarade ett godkänt hälsopåstående. Mindre språkliga variationer accepterades om betydelsen ansågs överensstämma med det godkända påståendet. Formuleringar som bedömdes överdrivna, otydliga eller vilseledande kunde däremot bedömas som bristfälliga.

Resultatet visade att 55 av de 60 analyserade produkterna innehöll formuleringar som bedömdes utgöra hälsopåståenden enligt artikel 2.2.5 i förordning (EG) nr 1924/2006. Endast 5 produkter innehöll inga tydliga hälsopåståenden och bedömdes därför som "E" (ej relevant).

Av de produkter där hälsopåståenden identifierades bedömdes 23 produkter uppfylla samtliga steg i bedömningen och klassificerades som "U". Dessa produkter innehöll huvudsakligen godkända hälsopåståenden kopplade till vitaminer, mineraler, kreatin eller omega-3-fettsyror. Vanliga formuleringar gällde exempelvis immunförsvarets normala funktion, minskad trötthet och utmattning, energiomsättning, muskelfunktion, benstomme samt hjärtats och hjärnans normala funktion.

Samtidigt identifierades brister i 32 produkter. I flera fall användes formuleringar som helt eller delvis saknade tydligt stöd i EU:s lista över godkända hälsopåståenden. Detta gällde särskilt olika botaniska påståenden kopplade till exempelvis ginseng, shatavari, berberin och andra växtbaserade ingredienser. Även formuleringar om avgiftning, hormonell balans, återhämtning, avslappning, fettförbränning, fokus, prestation och sömn förekom

utan tydligt godkänt stöd enligt förordning (EG) nr 1924/2006 eller förordning (EU) nr 432/2012.

I flera produkter förekom även kombinationer av godkända och icke-godkända påståenden. Exempelvis kunde godkända vitamin- eller mineralpåståenden kombineras med bredare formuleringar om prestation, återhämtning, detox, vitalitet eller mental effekt. I dessa fall bedömdes produkterna som bristfälliga eftersom den övergripande presentationen gick längre än det godkända hälsopåståendet.

Resultatet visade också att vissa formuleringar låg i gränslandet mellan hälsopåståenden, allmän marknadsföring och mer medicinskt orienterade påståenden. Detta gällde särskilt uttryck kopplade till hormonell balans, åldrande, immunitet och stress. I flera fall var formuleringarna bredare eller mer långtgående än de godkända hälsopåståenden som finns inom EU.

Sammantaget visar resultaten att hälsopåståenden förekom mycket frekvent i det analyserade materialet, men att efterlevnaden varierade mellan olika produkter. Godkända vitamin-, mineral-, kreatin- och omega-3-påståenden användes ofta korrekt, medan många bredare prestations-, detox-, botaniska och välmåenderelaterade formuleringar saknade tydligt stöd i EU:s regelverk.

4.3.3 Obligatorisk tilläggsinformation vid hälsopåståenden

Den obligatoriska tilläggsinformation som ska finnas vid användning av hälsopåståenden enligt artikel 10.2(a), (b) i förordning (EG) nr 1924/2006 bedömdes endast för produkter där hälsopåståenden identifierades. Av de 60 analyserade produkterna innehöll 55 produkter hälsopåståenden, medan 5 produkter inte innehöll några hälsopåståenden och därför bedömdes som "E" (ej relevant).

Resultatet visade att 36 av de 55 produkter där bedömningen var relevant uppfyllde kraven på tilläggsinformation. Dessa produkter innehöll både ett uttalande om vikten av en varierad och balanserad kost samt en hälsosam livsstil och information om den mängd eller det konsumtionsmönster som krävs för att den påstådda effekten ska uppnås.

Brister identifierades i 19 produkter. Den vanligaste bristen gällde artikel 10.2(a), där uttalandet om varierad och balanserad kost samt hälsosam livsstil saknades. Denna brist förekom i 19 produkter. Kravet enligt artikel 10.2(b) uppfylldes däremot i nästan samtliga relevanta fall. Endast 1 produkt saknade tillräckligt tydlig information om mängd eller konsumtionsmönster för att den påstådda effekten skulle kunna uppnås.

Sammanfattningsvis uppfyllde 36 produkter kraven på obligatorisk tilläggsinformation vid hälsopåståenden, 19 produkter bedömdes som bristfälliga och 5 produkter bedömdes som ej relevanta eftersom hälsopåståenden inte förekom.

4.3.4 Förbjudna hälsopåståenden

Förbjudna hälsopåståenden enligt artikel 12(a), (b) och (c) i förordning (EG) nr 1924/2006 analyserades i samtliga 60 produkter. Bedömningen omfattade om produktinformationen innehöll formuleringar som kunde ge intryck av att hälsan påverkas negativt om produkten inte konsumeras, påståenden om hur snabbt eller hur mycket vikt man kan gå ner samt hänvisningar till rekommendationer från läkare eller hälso- och sjukvårdspersonal.

Resultatet visade att majoriteten av produkterna inte innehöll förbjudna påståenden enligt artikel 12. Brister identifierades i 3 produkter enligt artikel 12(a). I dessa fall förekom formuleringar som kunde tolkas som att utebliven konsumtion av produkten eller dess innehåll kunde leda till negativa hälsoeffekter, exempelvis ökad risk för bristtillstånd eller försämrad hälsa.

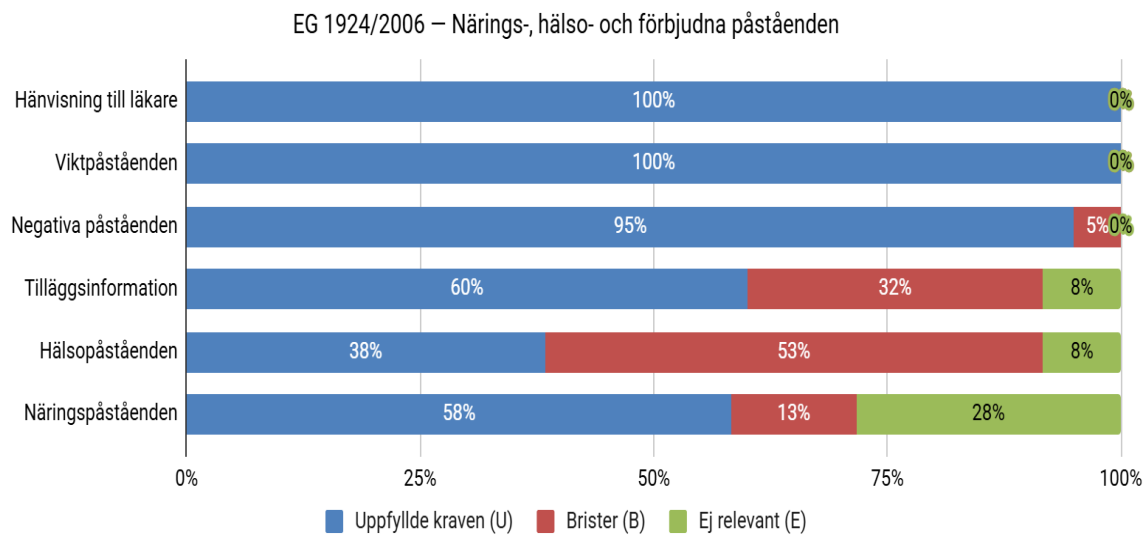
När det gäller viktpåståenden enligt artikel 12(b) identifierades inga brister. Vissa produkter innehöll formuleringar kopplade till energiomsättning, fettförbränning eller viktkontroll, men inga påståenden hänvisade till hur snabbt eller hur mycket vikt man kunde gå ner.

Inte heller identifierades några brister enligt artikel 12(c). Flera produkter innehöll uppmaningar att råd göra med läkare vid graviditet, sjukdom eller läkemedelsanvändning, men dessa bedömdes som säkerhetsinformation och inte som förbjudna rekommendationer från enskilda läkare eller hälso- och sjukvårdspersonal.

Sammanfattningsvis visade analysen att förbjudna hälsopåståenden enligt artikel 12 förekom i begränsad omfattning i det analyserade materialet.

Tabell 3. Sammanställning av efterlevnaden av regler om näringspåståenden, hälsopåståenden och förbjudna påståenden enligt förordning (EG) nr 1924/2006.

Kontrollområde	Uppfyllede kraven	Brister	Ej relevant
Näringspåståenden	35	8	17
Hälsopåståenden	23	32	5
Tilläggsinformation	36	19	5
Negativa påverkanpåståenden	57	3	0
Viktnedgång påståenden	60	0	0
Hänvisningar till läkare eller medicinskpersonal	60	0	0



Figur 3. Efterlevnad av regler om påståenden (EG 1924/2006)

5. Diskussion

5.1 Tillgänglighet av obligatorisk livsmedelsinformation i e-handeln

Resultatet visar att efterlevnaden av de obligatoriska informationskraven enligt förordning (EU) nr 1169/2011 generellt var hög för vissa typer av uppgifter, medan andra områden uppvisade tydliga brister. Uppgifter som nettokvantitet, svenska språket och ingrediensförteckning fanns tillgängliga i nästan samtliga analyserade produkter. Detta kan tyda på att dessa delar av märkningen är väl etablerade inom e-handeln och sannolikt betraktas som grundläggande information inom e-handeln.

Samtidigt identifierades återkommande brister när det gäller information om ansvarig livsmedelsföretagare. Endast ett fåtal produkter innehöll fullständig information om namn och adress före köp. En möjlig förklaring kan vara att företag i större utsträckning prioriterar produktens marknadsföring och försäljningsinformation framför administrativa uppgifter om ansvarig aktör. Trots detta är sådan information viktig ur konsumentskydds- och spårbarhetssynpunkt, särskilt vid reklamationer, säkerhetsproblem eller frågor om produktens innehåll.

Resultaten är även relevanta ur ett konsumentperspektiv. Abid (2025) beskriver att konsumenter i allt högre grad baserar sina köpbeslut på information som presenteras digitalt. De brister som identifierades i denna studie, särskilt avseende information om ansvarig livsmedelsföretagare och vissa obligatoriska märkningsuppgifter, kan därför påverka konsumentens möjligheter att göra informerade val. När information saknas eller är ofullständiga minskar transparensen och det blir svårare för konsumenten att bedöma produktens egenskaper och ursprung.

När det gäller allergenmärkning visade resultaten däremot generellt god efterlevnad i de produkter där allergener förekom. I nästan samtliga relevanta fall framhövdes allergener tydligt i ingrediensförteckningen i enlighet med regelverket. Endast en produkt uppvisade brister eftersom allergenen inte framhövdes tydligt i förhållande till övriga ingredienser. Resultatet kan tyda på att företag generellt har god kännedom om kraven på allergeninformation, sannolikt eftersom sådana uppgifter har direkt betydelse för konsumenters hälsa och säkerhet.

När det gäller viktordning i ingrediensförteckningen identifierades däremot brister i flera produkter. I vissa fall var ordningen otydlig eller svår att bedöma utifrån den information som presenterades på webbplatsen. Eftersom ingrediensernas ordningsföljd kan påverka konsumentens uppfattning om produktens sammansättning är detta en viktig del av livsmedelsinformationen ur både transparens- och konsumentskyddsperspektiv.

Analysen visar även att vissa delar av regelverket kan vara svårare att bedöma vid granskning av e-handelsinformation före köp. Detta gällde särskilt förvaringsanvisningar, där det inte alltid gick att avgöra om informationen var obligatorisk för den aktuella produkten eller inte. Av denna anledning exkluderades denna del från den vidare bedömningen. Detta visar samtidigt en begränsning i tillsyn och kontroll av e-handelsinformation, eftersom bedömningen ofta måste baseras enbart på den information som presenteras digitalt för konsumenten.

Sammantaget visar resultaten att den grundläggande livsmedelsinformationen i många fall var tillgänglig före köp, men att efterlevnaden varierade beroende på vilken typ av information som analyserades. De största bristerna identifierades inom områden där informationen har mindre direkt marknadsföringsvärde men samtidigt stor betydelse ur rättsligt och konsumentskyddsperspektiv.

5.2 Efterlevnad av nationella märkningskrav för kosttillskott

Resultatet visar att efterlevnaden av de nationella märkningskraven enligt LIVSFS 2023:3 generellt var hög bland de analyserade produkterna. Uppgifter om rekommenderad daglig dos, verksamma ämnen och referensintag presenterades tydligt i majoriteten av fallen. Detta kan tyda på att företag som säljer kosttillskott i e-handeln i stor utsträckning känner till de grundläggande krav som gäller specifikt för denna produktkategori.

Samtidigt identifierades vissa återkommande brister. Ett mindre antal produkter saknade tydlig beteckning som kosttillskott trots att de marknadsfördes och placerades under kategorier för kosttillskott på webbplatserna. Detta kan tyda på att vissa företag förutsätter att produktkategorin inom e-handeln är tillräcklig för att informera konsumenten om produktens karaktär. Resultatet visar dock att kategorisering i e-handeln inte alltid ersätter kravet på tydlig märkning i själva produktinformationen.

När det gäller uppgifter om rekommenderad daglig dos och mängden verksamma ämnen var efterlevnaden generellt god. Doseringsinformationen presenterades ofta tydligt och i direkt anslutning till användningsanvisningar eller näringstabeller. Detta kan bero på att sådan information har stor betydelse både för konsumentens användning av produkten och för företagets marknadsföring av produktens innehåll och funktion.

Även de obligatoriska varningstexterna förekom i majoriteten av produkterna, men vissa brister identifierades. Framför allt saknades formuleringar om att rekommenderad daglig dos inte bör överskridas eller att kosttillskott inte bör användas som alternativ till en varierad kost. Även om antalet brister var begränsat visar resultaten att vissa företag inte fullt ut följer samtliga nationella märkningskrav trots att informationen är relativt standardiserad inom branschen.

Resultatet för referensintag visade däremot en mycket hög efterlevnad. Samtliga relevanta produkter angav vitaminer och mineraler tillsammans med procent av referensintag (% RI/DRI/NRV). En möjlig förklaring är att denna information ofta genereras automatiskt i standardiserade näringstabeller och därför blir mer konsekvent presenterad mellan olika produkter och webbplatser.

De identifierade bristerna var främst kopplade till avsaknad av vissa obligatoriska formuleringar, exempelvis varningstexter som ”rekommenderad daglig dos bör inte överskridas” eller upplysningen om att kosttillskott inte bör användas som alternativ till en varierad kost. Däremot presenterades dosering, mängden verksamma ämnen och referensintag i de flesta fall tydligt och i korrekt numerisk form.

Sammantaget visar resultaten att de nationella märkningskraven för kosttillskott i stor utsträckning efterlevdes i det analyserade materialet. De brister som identifierades var främst kopplade till vissa obligatoriska formuleringar och inte till den tekniska presentationen av dosering eller näringsinnehåll.

5.3 Närings-, hälso- och förbjudna påståenden i produktinformationen

Resultaten visar att närings- och hälsopåståenden förekom mycket frekvent i det analyserade materialet och utgjorde en central del av marknadsföringen av kosttillskott i e-handeln. Hälsopåståenden identifierades i 55 av de 60 analyserade produkterna, vilket visar att sådana formuleringar används i stor omfattning vid digital försäljning av kosttillskott. Detta ligger i linje med tidigare forskning som visat att hälsorelaterad marknadsföring är vanligt förekommande inom e-handeln för kosttillskott (Barrow et al., 2026).

Samtidigt visade resultaten att efterlevnaden varierade betydligt mellan olika produkter. Endast 23 produkter bedömdes uppfylla samtliga steg i bedömningen av hälsopåståenden, medan 32 produkter uppvisade olika typer av brister. Resultaten tyder därmed på att användningen av hälsopåståenden fortfarande är ett område där tolkningen och tillämpningen av regelverket kan vara problematisk för företag inom e-handeln.

Godkända hälsopåståenden kopplade till vitaminer, mineraler, kreatin och omega-3 användes ofta på ett korrekt sätt. Vanliga formuleringar handlade om immunförsvarets normala funktion, energiomsättning, muskelfunktion och minskad trötthet och utmattning. Dessa typer av påståenden har tydligt stöd i EU:s lista över godkända hälsopåståenden och verkar vara relativt väl etablerade i branschen.

Samtidigt identifierades återkommande problem kopplade till bredare och mer svårtolkade formuleringar. Särskilt vanligt var botaniska påståenden samt uttryck relaterade till exempelvis avgiftning, hormonell balans, återhämtning, fettförbränning, fokus, prestation

och sömn. I flera fall saknade dessa formuleringar tydligt stöd i EU:s regelverk eller gick längre än vad de godkända hälsopåståendena tillåter. Detta kan delvis bero på att botaniska hälsopåståenden länge har varit ett juridiskt och vetenskapligt komplext område inom EU, där flera påståenden fortfarande saknar slutlig harmoniserad bedömning.

Resultaten ligger även i linje med Campos och Pena (2025), som beskriver att komplexiteten i regelverket kring märkning och hälsopåståenden kan skapa svårigheter både för företag att tillämpa reglerna korrekt och för konsumenter att tolka informationen på ett korrekt sätt. Författarna framhåller att gränsdragningen mellan godkända hälsopåståenden, allmänna välmåendepåståenden och marknadsföringsbudskap inte alltid är tydlig. Detta kan bidra till att företag använder formuleringar som ligger i gränslandet mellan tillåtna och otillåtna påståenden. De återkommande brister som identifierades i denna studie, särskilt inom botaniska, prestationsrelaterade och välmåenderelaterade formuleringar, kan ses som exempel på denna problematik.

I flera produkter förekom även kombinationer av godkända och icke-godkända hälsopåståenden. Exempelvis kombinerades godkända vitamin- eller mineralpåståenden med bredare formuleringar om detox, vitalitet, prestation eller mental effekt. Detta kan skapa en mer långtgående helhetsuppfattning hos konsumenten än vad det godkända hälsopåståendet egentligen omfattar.

Resultaten visade också att vissa formuleringar låg i gränslandet mellan hälsopåståenden, allmän marknadsföring och mer medicinskt orienterade påståenden. Detta gällde särskilt uttryck kopplade till hormonell balans, immunitet, stress och åldrande. Sådana formuleringar kan vara svåra att bedöma eftersom de ibland använder vaga eller marknadsföringsmässiga uttryck som inte direkt motsvarar godkända hälsopåståenden men samtidigt kan ge konsumenten intryck av specifika fysiologiska effekter.

Sammantaget visar resultaten att hälsopåståenden används mycket aktivt i marknadsföringen av kosttillskott inom e-handeln, men att efterlevnaden av regelverket varierar mellan olika typer av påståenden. Medan godkända vitamin-, mineral-, kreatin- och omega-3-påståenden ofta användes korrekt, förekom brister särskilt inom botaniska, prestationsrelaterade och välmåenderelaterade formuleringar. Detta stödjer tidigare forskning som visat att hälsopåståenden är ett av de mest komplexa områdena inom märkning och marknadsföring av kosttillskott i e-handeln (Barrow et al., 2026).

5.4 Metoddiskussion

5.4.1 Studiens styrkor och datainsamling

Studien genomfördes som en dokumentbaserad granskning av produktinformation som var tillgänglig före köp på olika e-handelswebbplatser. En styrka med denna metod är att den speglar den information som konsumenten faktiskt möter vid köp av kosttillskott online.

Analysen kunde därför genomföras utifrån ett konsumentperspektiv och under förhållanden som liknar den informationsmiljö som konsumenten möter före köp vid e-handel.

Ytterligare en styrka var användningen av ett strukturerat bedömningsinstrument baserat på relevant lagstiftning, bland annat förordning (EU) nr 1169/2011, förordning (EG) nr 1924/2006, förordning (EU) nr 432/2012 samt LIVSFS 2023:3. Detta gjorde det möjligt att genomföra en systematisk och jämförbar analys av både allmän livsmedelsinformation och mer specifika krav för kosttillskott och hälsopåståenden.

5.4.2 Metodologiska begränsningar och bedömningssäkerhet

Samtidigt finns flera begränsningar som bör beaktas vid tolkningen av resultaten. Bedömningen baserades enbart på den information som var synlig på webbplatserna vid tidpunkten för datainsamlingen. Eftersom produktinformation i e-handeln kan ändras över tid speglar resultaten endast situationen under den aktuella granskningsperioden.

En annan begränsning är att vissa bedömningar innehöll tolkningsmoment. Detta gällde särskilt gränsdragningen mellan allmän marknadsföring, hälsopåståenden och förbjudna eller icke-godkända påståenden enligt förordning (EG) nr 1924/2006. Detta gällde framför allt vissa botaniska produkter och formuleringar relaterade till exempelvis balans, prestation, återhämtning och välbefinnande. För att minska risken för felbedömningar genomfördes analyserna med en försiktig och restriktiv tolkning av regelverket i de fall där formuleringarnas juridiska status inte var helt tydlig.

Studien omfattade inte heller laboratorieanalyser av produkternas faktiska innehåll. Det gick därför inte att verifiera om deklarerade mängder av vitaminer, mineraler eller andra ämnen motsvarade produkternas verkliga innehåll. Analysen begränsades i stället till den information som företagen presenterade digitalt för konsumenten före köp.

Ytterligare en begränsning är att analysen huvudsakligen fokuserade på textbaserad produktinformation. Bilder, grafiska element och marknadsföring via sociala medier analyserades inte systematiskt, trots att sådana faktorer i vissa fall kan påverka konsumentens uppfattning av produkten och dess påstådda effekter.

Trots dessa begränsningar bedöms metoden vara lämplig för studiens syfte och ge en förhållandevis representativ bild av hur kosttillskott presenteras i svensk e-handel samt hur väl produktinformationen överensstämmer med gällande lagstiftning.

5.4.3 Urvalets representativitet och marknadstäckning

Undersökningen omfattar 20 unika e-handelsaktörer och 60 produkter. Urvalet gjordes genom en sökning på Google.se med sökordet ”köp kosttillskott” i ett inkognitofönster. På det sättet fångades de största och mest kända aktörerna på den svenska marknaden upp. I

urvalet ingår både stora nätapotek (som Apotea och de etablerade apotekskedjorna) och stora specialiserade webbutiker för träning och hälsa (som Gymgrossisten och Svenskt Kosttillskott).

Detta urval stöds också av officiell branschstatistik. Enligt Svensk Handel (2025) var varor från apotek den mest handlade kategorin på internet i Sverige; 34 procent av konsumenterna handlade från denna kategori under en genomsnittlig månad. Dessutom visar Sveriges Apoteksförening (2026) i sin branschrapport att apoteksmarknaden online domineras av ett fåtal stora apotekskedjor och renodlade nätapotek.

Eftersom en så stor del av onlineförsäljningen är samlad hos just dessa stora företag, kan de 20 granskade webbplatserna uppskattas täcka en stor majoritet av den totala e-handelsvolymen för kosttillskott i Sverige. Även om antalet produkter är begränsat ($n = 60$), ger metoden därför en bra och realistisk bild av den information som de flesta svenska konsumenter faktiskt ser innan de köper kosttillskott på nätet.

5.5 Syntes och rekommendationer för livsmedelstillsynen

5.5.1 Syntes

Den samlade analysen visar ett tydligt och strukturellt mönster i hur information presenteras inom svensk e-handel med kosttillskott. Det finns en tydlig prioritering av information med direkt kommersiellt säljvärde. Uppgifter som främjar köpbeslutet – såsom godkända hälsopåståenden för vitaminer, doseringsanvisningar, ingredienslistor och referensintag – presenteras i regel tydligt och korrekt. Däremot åsidosätts systematiskt lagstadgad information som saknar direkt marknadsföringsvärde. Detta gäller framför allt livsmedelsföretagarens geografiska etableringsadress, vilken saknades i 93,3 % av fallen, samt den obligatoriska tilläggsinformationen om varierad kost vid hälsopåståenden (saknades i 34,5 %).

I en digital köpmiljö, där konsumenten enligt Abid (2025) baserar hela sitt köpbeslut på den information som görs tillgänglig på skärmen, innebär denna asymmetri att konsumentens lagstadgade rätt till ett fullt informerat val före köp enligt artikel 14 i förordning (EU) nr 1169/2011 urholkas. E-handeln fungerar därmed i praktiken som en kanal där marknadsföring prioriteras framför obligatoriskt konsumentskydd och spårbarhet.

5.5.2 Rekommendationer för livsmedelstillsynen

För att möta de utmaningar som identifierats i denna studie och stärka efterlevnaden online föreslås följande konkreta åtgärder för den operativa kontrollen:

1. Den kommunala livsmedelstillsynen bör i högre grad integrera digital skrivbordskontroll som en ordinarie tillsynsmetod. Tillsynen bör särskilt fokusera på att livsmedelsföretagarens namn och fysiska postadress alltid anges direkt på produktsidan före köp, och inte enbart i allmänna köpvillkor, för att säkerställa full spårbarhet.
2. Eftersom botaniska substanser och diffusa termer (som "balans", "återhämtning" och "detox") utgör den enskilt största bristkällan, bör Livsmedelsverket utfärda en skarp och enhetlig nationell vägledning. Kontrollmyndigheterna behöver tydliga kriterier för att snabbt kunna särskilja acceptabla övergångsformuleringar från otillåtna medicinska eller vilseledande påståenden.
3. Den 4-stegsmodell som tillämpats i detta arbete kan med fördel fungera som ett operativt stödverktyg för miljö- och hälsoskyddsinspektörer vid e-handelskontroll. Genom att stegvis bedöma påståendets förekomst, godkännandestatus, dosvillkor samt begriplighet kan tillsynsbesök standardiseras och bli mer tidseffektiva.

6. Slutsatser

Denna studie har kartlagt regelefterlevnaden avseende livsmedelsinformation för kosttillskott som säljs via svensk e-handel. Utifrån studiens syfte och frågeställningar kan följande slutsatser dras:

- Tillgänglighet av obligatorisk livsmedelsinformation (EU 1169/2011): Obligatorisk basinformation är tillgänglig före köp i hög utsträckning vad gäller nettokvantitet (100 %), svenskt språk (100 %) och ingrediensförteckning (98,3 %). Allergenmärkningen uppfylls väl i relevanta fall (90 %). Den mest kritiska avvikelserna rör livsmedelsföretagarens namn och adress, vilket saknades i 93,3 % av produkterna och utgör en allvarlig brist för spårbarheten och konsumentskyddet.
- Förekomst av obligatoriska varningstexter och dosering (LIVSFS 2023:3): Regelefterlevnaden är mycket god avseende rekommenderad daglig dos (96,7 %) och mängd verksamma ämnen (96,7 %). Brister förekommer dock i 10–12 % av fallen gällande de obligatoriska varningstexterna (maxdos, varierad kost och förvaring utom räckhåll för barn), samt formell beteckning som kosttillskott.
- Förekomst av otillåtna och medicinska påståenden (EG 1924/2006): Hälsopåståenden förekommer frekvent (i 55 av 60 produkter), men regelefterlevnaden är låg – endast 41,8 % uppfyllde samtliga krav. Brister utgörs främst av icke-godkända botaniska påståenden samt vaga termer kring balans, återhämtning och välbefinnande. Vidare saknades obligatorisk tilläggsinformation om varierad kost i 34,5 % av fallen. Förbjudna påståenden enligt artikel 12 förekom i begränsad omfattning (5 %).

Sammantaget uppfyllde produktinformationen i varierande grad gällande lagstiftning, med störst brister inom hälsopåståenden och spårbarhetsinformation.

Referenser

- Abid, N. (2025). *Apoteksbranschens e-handels tillväxt – utifrån ett marknadsperspektiv*. Examensarbete för masterexamen. Borås: Högskolan i Borås.
- Barrow, N., Hoey, L., & Verhagen, H. (2026). *The Prevalence and Compliance of Health Claims on Food Supplements with Regulation (EC) No. 1924/2006 Sold In-Store and Online Within the Republic of Ireland*. *Foods*, 15(2), 286. <https://doi.org/10.3390/foods15020286>
- Campos, M.J. & Pena, A. (2025). *Food supplements – the labelling challenges*. *Nutrition and Health*, 32(3), 765–770. <https://doi.org/10.1177/02601060251388212>
- Dziwniel, P. (2023). *Kontroll och reglering av kosttillskott: En studie av svenska kommuners arbete*. Examensarbete för kandidatexamen. Umeå: Umeå universitet, Institutionen för ekologi, miljö och geovetenskap.
- European Food Safety Authority (EFSA). (2026). *EU Register of nutrition and health claims made on foods*. <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register>.
- Europaparlamentets och rådets direktiv 2002/46/EG av den 10 juni 2002 om tillnärmning av medlemsstaternas lagstiftning om kosttillskott (EGT L 183, 12.7.2002, 51–57). <http://data.europa.eu/eli/dir/2002/46/oj>
- Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1924/2006 av den 20 december 2006 om näringspåståenden och hälsopåståenden om livsmedel (EUT L 404, 30.12.2006, 9–25). <http://data.europa.eu/eli/reg/2006/1924/oj>
- Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 1169/2011 av den 25 oktober 2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna, om ändring av Europaparlamentets och rådets förordningar (EG) nr 1924/2006 och (EG) nr 1925/2006 och om upphävande av kommissionens direktiv 87/250/EEG, rådets direktiv 90/496/EEG, kommissionens direktiv 1999/10/EG, Europaparlamentets och rådets direktiv 2000/13/EG, kommissionens direktiv 2002/67/EG och 2008/5/EG samt kommissionens förordning (EG) nr 608/2004 (EUT L 304, 22.11.2011, 18–63). <http://data.europa.eu/eli/reg/2011/1169/oj>
- Kommissionens förordning (EU) nr 432/2012 av den 16 maj 2012 om upprättande av en förteckning över andra godkända hälsopåståenden om livsmedel än sådana som avser minskad sjukdomsrisk samt barns utveckling och hälsa (EUT L 136, 25.5.2012, 1–40). <http://data.europa.eu/eli/reg/2012/432/oj>
- Livsmedelsverket. (2014). *Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2014:4) om livsmedelsinformation*. Uppsala: Livsmedelsverket. <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/lagstiftning1/livsmedelsverkets-foreskrifter-livsfs>.

Livsmedelsverket. (2023). *Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2023:3) om kosttillskott*. Uppsala: Livsmedelsverket. <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/lagstiftning1/livsmedelsverkets-foreskrifter-livsfs>.

Livsmedelsverket. (2023). *Operativa mål för livsmedelskontrollen 2023–2025*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2025). *Regeringsuppdrag att vidta åtgärder för att utveckla samordning, vägledning och stöd avseende kontrollen av kosttillskott. Slutredovisning 2025*. Dnr 2022/01183. Uppsala: Livsmedelsverket.

Sveriges Apoteksförening. 2026. Branschrapport 2026. Stockholm: Sveriges Apoteksförening. Tillgänglig på: <https://sverigesapoteksforening.se/branschrapport-2025-2/> [Hämtad 14 september 2026].

Svensk Egenvård (2023). *Branschriktlinje för kosttillskott*. Stockholm: Svensk Egenvård. Tillgänglig på: <https://svenskegenvard.se/content/uploads/2023/11/BRL-kosttillskott-2023.pdf> [Hämtad 18 maj 2026]

Svensk Handel. 2025. E-handelsindikatorn helår 2025. Stockholm: Svensk Handel. Tillgänglig på: <https://www.svenskhandel.se/rapporter/e-handelsindikatorn/e-handelsindikatorn-helar-2025/> [Hämtad 14 september 2026].

Sveriges regering. (2006). *Livsmedelsförordning (2006:813)*. Stockholm: Landsbygds- och infrastruktursdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/livsmedelsforordning-2006813_sfs-2006-813.

Sveriges riksdag. (2006). *Livsmedelslag (2006:804)*. Stockholm: Landsbygds- och infrastruktursdepartementet. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/livsmedelslag-2006804_sfs-2006-804.

Verbraucherzentrale Bundesverband. (2025). *Food supplements – Popular, but safe?* Position paper from the German Consumer Associations and the Federation of German Consumer Organisations (vzbv). Berlin: VZBV.

Waniewska, Z. (2011). *Säkra kosttillskott? En granskning av vilka rutiner Gävle kommuns apotek och hälsokostbutiker har för att kontrollera sitt kosttillskottsortiment, med fokus på märkning och redlighet. Självtständigt arbete inom magisterprogrammet för livsmedelstillsyn*. Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), Institutionen för livsmedelsvetenskap.

Populärvetenskaplig sammanfattning

Allt fler människor köper kosttillskott via internet. På webbplatserna presenteras produkterna ofta med olika typer av hälsopåståenden och marknadsföring som kan påverka konsumenters köpbeslut. Samtidigt finns det lagar inom EU som reglerar vilken information som måste finnas tillgänglig före köp och vilka påståenden som får användas.

Syftet med denna studie var att undersöka om informationen om kosttillskott på svenska e-handelswebbplatser följer gällande regler. Totalt granskades 60 kosttillskott från olika svenska webbplatser. Studien fokuserade bland annat på obligatorisk livsmedelsinformation, varningstexter samt användningen av närings- och hälsopåståenden.

Resultaten visade att många produkter innehöll den grundläggande information som krävs enligt lagstiftningen, exempelvis ingrediensförteckning, dosering och information på svenska. Även allergenmärkningen uppfyllde i de flesta fall kraven när allergener förekom. Samtidigt identifierades flera återkommande brister. Särskilt vanligt var att information om ansvarig livsmedelsföretagare saknades. Det förekom även brister i viktordning i ingrediensförteckningen, vissa obligatoriska varningstexter och i tilläggsinformation som ska finnas tillsammans med hälsopåståenden.

När det gäller hälsopåståenden använde många produkter formuleringar som bedömdes vara godkända enligt EU:s regler. Samtidigt förekom även bredare formuleringar om exempelvis balans, prestation, återhämtning och välbefinnande som inte alltid hade tydligt stöd i regelverket.

Studien visar att konsumenter i många fall får tillgång till omfattande information före köp, men att kvaliteten och fullständigheten varierar mellan olika produkter och webbplatser. Resultaten tyder på att det fortfarande finns behov av fortsatt kontroll och förbättrad efterlevnad av reglerna för kosttillskott inom svensk e-handel.

Bilagor

Bilaga I. Bedömningsinstrumentet

Bedömningsinstrumentet användes för att systematiskt granska information om kosttillskott som säljs via e-handel. Bedömningen baserades enbart på information som var tillgänglig före köp på respektive webbplats.

Bedömningsinstrumentet användes för att systematiskt granska information om kosttillskott som säljs via e-handel. Bedömningen baserades enbart på information som var tillgänglig före köp på respektive webbplats.

A. Grundläggande produktinformation

1. **Nettokvantitet**

Produktens nettokvantitet anges tydligt före köp (t.ex. vikt, volym eller antal kapslar/tabletter.

Rättslig grund: Regulation (EU) 1169/2011, art. 9(1)(e),

2. **Förvaringsanvisning**

Om produkten kräver särskilda förvaringsförhållanden anges detta före köp.

Rättslig grund: Regulation (EU) 1169/2011, art. 25

3. **Livsmedelsföretag**

Namn och adress till ansvariga livsmedelsföretagare inom EU är tydligt angivet och direkt tillgängliga före köp.

Rättslig grund: Regulation (EU) 1169/2011, art. 9.1(h),

4. **Svenskt språk**

Informationen är tillgänglig på svenska.

Rättslig grund: Regulation (EU) 1169/2011, art. 15

B. Ingredienser och sammansättning

5. **Ingrediensförteckning**

Fullständig ingrediensförteckning finns tillgänglig före köp, under rubriken ”Ingredienser”.

Rättslig grund: Regulation (EU) 1169/2011, art. 9.1(b), 18

6. Viktordning

Ingredienserna anges i fallande viktordning i tillämpliga fall.

Rättslig grund: Regulation (EU) 1169/2011, art. 18

7. Allergenmärkning

Allergener är tydligt markerade (t.ex. med fetstil eller versaler).

Rättslig grund: Regulation (EU) 1169/2011, art. 9.1(c), 21

C. Dosering och innehåll av aktiva ämnen

8. Kosttillskott-beteckning

Produkten betecknas som kosttillskott.

Rättslig grund: LIVSFS 2023:3, 4 §

9. Daglig dos

Rekommenderad daglig dos anges tydligt.

Rättslig grund: LIVSFS 2023:3, 6 §

10. Verksamma ämnen

Mängden av vitaminer, mineraler eller andra verksamma ämnen anges per rekommenderad daglig dos.

Rättslig grund: LIVSFS 2023:3, 8 §

11. Referensintag

För vitaminer och mineraler anges även procent av referensintag (% NRV).

Rättslig grund: LIVSFS 2023:3, 9 §

D. Obligatoriska varningstexter för kosttillskott

Följande obligatoriska formuleringar finns:

12. Maxdos varning

Rekommenderad daglig dos bör inte överskridas.

13. Varierad kostvarning

Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost.

14. Barn varning

Förvaras utom räckhåll för små barn.

Rättslig grund: LIVSFS 2023:3, 6 §

E. Närings- och hälsopåståenden

15. Näringspåståenden

Detaljerat kontrollschema för bedömning av näringspåståenden återfinns i bilaga 2.

16. Hälsopåståenden

Detaljerat kontrollschema för bedömning av hälsopåståenden återfinns i bilaga 3.

F. Tilläggsinformation

17. Vid hälsopåståenden finns obligatorisk tilläggsinformation:

- a) Ett uttalande om vikten av en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.
- b) Den mängd livsmedel och det konsumtionsmönster som krävs för att den påstådda gynnsamma effekten skall uppnås.

Rättslig grund: Regulation (EG) 1924/2006, art. 10.2 (a), (b)

G. Förbjudna påståenden

18. Förbjudna hälsopåståenden

Inga påståenden som ger intryck av att hälsan skulle påverkas negativt om man inte konsumerar livsmedlet.

Rättslig grund: Regulation (EG) 1924/2006, art. 12(a), (b), (c)

Varje kriterium bedöms som:

U = Kravet är uppfyllt

B = Kravet är inte uppfyllt

E = Ej tillgängligt eller relevant

Bedömningen baseras enbart på information som är tillgänglig före köp i webbshoppen.

Bilaga II. Kontrollschema – Näringspåståenden

Kontrollschema – Näringspåståenden (Kriterium 15)

Steg 1 – Förekommer ett näringspåstående?

Kontroll:

Bedöm om produkten innehåller ett uttryck som beskriver särskilda näringsmässiga egenskaper.

Exempel:

- ”källa till vitamin C”
- ”högt innehåll av magnesium”
- ”sockerfri”
- ”proteinrik”
- ”utan tillsatt socker”

Rättslig grund:

- Regulation (EG) 1924/2006, art. 2.2.4

Bedömning:

- Inget näringspåstående → E
- Näringspåstående förekommer → gå vidare till steg 2

Steg 2 – Är påståendet tillåtet?

Kontroll:

Kontrollera om uttrycket finns bland de godkända näringspåståendena i bilagan till förordningen.

Exempel:

Påstående	Tillåtet enligt bilagan
Källa till ...	Ja
Högt innehåll av ...	Ja
Sockerfri	Ja
Proteinrik	Ja
Superfood	Nej

Rättslig grund:

- Regulation (EG) 1924/2006, art. 8
 - endast godkända näringspåståenden får användas
- Bilaga till Regulation (EG) 1924/2006
 - lista över tillåtna näringspåståenden och villkor

Bedömning:

- Otillåtet påstående → B

- Godkänt påstående → gå vidare till steg 3

Steg 3 – Uppfyller produkten villkoren för påståendet?

Kontroll:

Bedöm om produktens innehåll uppfyller villkoren för det aktuella näringspåståendet.

Exempel:

Påstående	Kontroll
Källa till vitamin C	minst 15 % NRV
Högt innehåll av vitamin C	minst 30 % NRV
Sockerfri	högst 0,5 g socker/100 g eller ml
Proteinrik	minst 20 % av energivärdet från protein

Rättslig grund:

- **Regulation (EG) 1924/2006, art. 5.1(b), (d)**
 - ämnet ska finnas i tillräcklig mängd för att ge den effekt som påstås
- **Bilaga till Regulation (EG) 1924/2006**
 - specifika villkor för respektive näringspåstående

Bedömning:

- Villkoren uppfylls → **U**
- Villkoren uppfylls inte → **B**

Steg 4 – Är påståendet begripligt och inte vilseledande?

Kontroll:

Bedöm om genomsnittskonsumenten rimligen kan förstå innebörden av påståendet.

Exempel på problematiska uttryck:

- ”extreme metabolism booster”
- ”miracle formula”
- ”super-anabolic”

Rättslig grund:

- **Regulation (EG) 1924/2006, art. 5.2**
 - genomsnittskonsumenten ska kunna förstå den gynnsamma effekten

Bedömning:

- Begripligt och tydligt → ingen ytterligare åtgärd
- Oklart/vilseledande → kan bedömas som **B**

Slutlig bedömning

Bedömning Definition

U	Näringspåståendet är tillåtet och villkoren uppfylls
B	Näringspåståendet är otillåtet eller villkoren uppfylls inte
E	Inget näringspåstående förekommer

Bilaga III. Kontrollschema – Hälsopåståenden

Kontrollschema – Hälsopåståenden (Kriterium 16)

Steg 1 – Förekommer ett hälsopåstående?

Kontroll

Bedöm om produkten innehåller ett uttryck som kopplar ett livsmedel, vitamin, mineral eller annat ämne till en fysiologisk funktion eller hälsa.

Exempel på hälsopåståenden

- ”bidrar till immunsystemets normala funktion”
- ”bidrar till normal energiomsättning”
- ”hjälp till att minska trötthet”
- ”bidrar till normal muskelfunktion”
- ”stödjer hjärnans funktion”

Ej hälsopåståenden

- ”premium”
- ”ren formula”
- ”hög kvalitet”
- ”vegansk”
- rena ingrediens- eller mängdangivelser

Rättslig grund

- Regulation (EG) 1924/2006, art. 2.2.5

Bedömning

- Inget hälsopåstående → E
- Hälsopåstående förekommer → gå vidare till steg 2

Steg 2 – Är hälsopåståendet godkänt inom EU?

Kontroll

Kontrollera om hälsopåståendet finns bland godkända hälsopåståenden inom EU.

Kontrollen genomförs mot:

- Regulation (EU) 432/2012
- EFSA/EU Register of Nutrition and Health Claims

Exempel på godkända hälsopåståenden

Påstående	Godkänt
”Vitamin C bidrar till immunsystemets normala funktion”	Ja
”Magnesium bidrar till att minska trötthet och utmattning”	Ja
”Biotin bidrar till normalt hår”	Ja

Exempel på ej godkända eller problematiska påståenden

Påstående	Bedömning
"förbättrar koncentrationen direkt"	Oklart/ej godkänt
"ökar testosteron"	Ej godkänt
"balanserar hormoner"	Oklart/problematiskt
"detoxar kroppen"	Ej godkänt hälsopåstående

Rättslig grund

- Regulation (EG) 1924/2006, art. 10
- Regulation (EU) 432/2012

Bedömning

- Godkänt hälsopåstående → gå vidare till steg 3
- Ej godkänt/otillåtet → B

Steg 3 – Uppfyller produkten villkoren för hälsopåståendet?

Kontroll

Bedöm om produkten innehåller tillräcklig mängd av ämnet för att hälsopåståendet ska få användas.

Exempel

Hälsopåstående	Kontroll
"Vitamin C bidrar till immunsystemets normala funktion"	Produkten ska innehålla minst en källa till vitamin C
"Magnesium bidrar till att minska trötthet"	Produkten ska innehålla tillräcklig mängd magnesium
"Biotin bidrar till normalt hår"	Produkten ska innehålla tillräcklig mängd biotin

I praktiken innebär detta vanligtvis minst:

- 15 % av NRV per dagsdos för vitaminer/mineraler.

Rättslig grund

- Regulation (EG) 1924/2006, art. 5.1(b), (d)
- Regulation (EU) 432/2012
- Bilaga till direktiv 2002/46/EG (Vitaminer och mineralämnen som får användas vid tillverkningen av kosttillskott)

Bedömning

- Villkoren uppfylls → gå vidare till steg 4
- Villkoren uppfylls inte → B

Steg 4 – Är formuleringen begriplig och motsvarar godkänt påstående?

Kontroll

Bedöm om formuleringen är begriplig för genomsnittskonsumenten och om innebörden motsvarar ett godkänt hälsopåstående.

Mindre språkliga variationer accepterades om innebörden motsvarade det godkända påståendet.

Exempel

Formulering	Bedömning
”bidrar till immunsystemets normala funktion”	Godtagbar
”stödjer immunförsvaret”	Kan accepteras om innebörden motsvarar godkänt påstående
”superboostar immunförsvaret”	Problematiskt/vilseledande

Rättslig grund

- Regulation (EG) 1924/2006, art. 5.2
- EU-kommissionens vägledning om flexibilitet i formuleringar

Bedömning

- Begripligt och motsvarar godkänt påstående → U
- Vilseledande/överdrivet → B

Slutlig bedömning

Bedömning Definition

U	Hälsopåståendet är godkänt och villkoren uppfylls
B	Hälsopåståendet är otillåtet eller villkoren uppfylls inte
E	Inget hälsopåstående förekommer

Bilaga IV. Granskningsmallar för obligatorisk livsmedelsinformation enligt förordning (EU) nr 1169/2011

Denna bilaga innehåller sammanställda granskningsmallar för de analyserade produkterna utifrån kraven i förordning (EU) nr 1169/2011. Bedömningarna baserades på den information som var tillgänglig för konsumenten före köp på webbplatserna.

Klassificeringarna användes enligt följande:

- U = uppfyllde kraven
- B = brist
- E = ej relevant

Produkterna har kodats för att eliminera risken för identifiering av enskilda företag och webbplatser.

Tabell 4. Sammanställd granskning enligt förordning (EU) nr 1169/2011

ProduktID	1.Netto kvantitet	2.Förvaringsanvisning	3.Livsmedelsföretag	4.Svenskt språk	5.Ingrediensförteckning	6.Viktordning	7.Allergienmärkning
K011	U	U	B	U	U	E	E
K012	U	U	B	U	U	U	E
K013	U	U	B	U	U	U	E
K021	U	U	B	U	U	U	U
K022	U	?	B	U	U	U	E
K023	U	U	B	U	U	U	E
K031	U	?	B	U	U	U	U
K032	U	U	B	U	U	U	E
K033	U	U	B	U	U	U	U
K041	U	U	B	U	U	E	E
K042	U	U	B	U	U	U	E
K043	U	U	B	U	U	U	E
K051	U	U	B	U	U	U	E
K052	U	?	B	U	U	U	E
K053	U	U	B	U	U	U	E
K061	U	U	B	U	U	U	U
K062	U	U	B	U	U	U	E
K063	U	U	B	U	U	U	E
K071	U	U	B	U	U	U	E
K072	U	U	B	U	U	U	E

K073	U	U	B	U	U	U	E
K081	U	U	B	U	U	U	E
K082	U	U	B	U	U	U	E
K083	U	U	B	U	U	U	E
K091	U	U	B	U	U	U	E
K092	U	U	B	U	U	U	E
K093	U	U	B	U	U	U	E
K101	U	?	B	U	U	U	E
K102	U	?	B	U	U	U	E
K103	U	U	B	U	U	U	E
K111	U	?	B	U	U	U	U
K112	U	?	B	U	U	U	E
K113	U	?	B	U	U	U	E
K121	U	U	B	U	U	U	E
K122	U	?	B	U	U	U	E
K123	U	U	B	U	U	U	E
K131	U	U	B	U	U	E	E
K132	U	U	B	U	U	U	E
K133	U	U	B	U	U	U	B
K141	U	?	B	U	U	U	E
K142	U	?	B	U	U	U	E
K143	U	?	B	U	U	B	E
K151	U	?	B	U	U	U	E
K152	U	U	B	U	U	U	U
K153	U	?	B	U	U	U	E
K161	U	?	B	U	U	U	E
K162	U	U	B	U	U	B	E
K163	U	?	B	U	U	U	E
K171	U	U	U	U	U	U	E
K172	U	U	U	U	U	B	U
K173	U	U	U	U	U	U	E
K181	U	?	B	U	U	B	E
K182	U	?	B	U	U	U	E
K183	U	?	B	U	U	U	E
K191	U	U	B	U	U	B	E
K192	U	U	B	U	U	B	U
K193	U	U	B	U	U	B	U
K201	U	?	B	U	B	B	E
K202	U	U	B	U	U	B	E
K203	U	U	U	U	U	U	E

Bilaga V. Granskningsmallar för nationella märkningskrav enligt LIVSFS 2023:3

Denna bilaga innehåller sammanställda granskningsmallar för de analyserade produkterna utifrån kraven i LIVSFS 2023:3 om kosttillskott. Bedömningarna baserades på den information som var tillgänglig för konsumenten före köp på webbplatserna.

Klassificeringarna användes enligt följande:

- U = uppfyllde kraven
- B = brist
- E = ej relevant

Produkterna har kodats för att eliminera risken för identifiering av enskilda företag och webbplatser.

Tabell 5. Sammanställd granskning enligt LIVSFS 2023:3

ProduktID	8.Kosttillskott-beteckning	9.Daglig dos	10.Verksamma ämnen	11.Referensintag	12.Maxdos varning	13.Varierad kost varning	14.Barn varning
K011	U	U	U	E	U	U	U
K012	U	U	U	U	U	U	U
K013	U	U	U	U	U	U	U
K021	U	U	U	E	U	U	U
K022	U	U	B	E	U	U	U
K023	U	U	U	E	U	U	U
K031	U	U	U	E	U	U	U
K032	U	U	U	U	U	U	U
K033	U	U	U	E	U	U	U
K041	U	U	U	E	U	U	U
K042	U	U	U	E	U	U	U
K043	U	U	U	E	U	U	U
K051	U	U	U	E	U	U	U
K052	U	U	U	U	U	U	U
K053	U	U	U	E	U	U	U
K061	U	U	U	E	U	U	U
K062	U	U	U	U	U	U	U
K063	U	U	U	E	U	U	U
K071	U	U	U	E	U	U	U
K072	U	U	U	E	U	U	U
K073	U	U	U	E	U	U	U
K081	U	U	U	U	U	U	U
K082	U	U	U	E	U	U	U
K083	U	U	U	U	U	U	U
K091	U	U	U	U	U	U	U

K092	U	U	U	E	U	U	U
K093	U	U	U	U	U	U	U
K101	U	U	U	U	U	U	U
K102	U	U	U	U	U	U	U
K103	U	U	U	E	U	U	U
K111	U	U	U	E	U	U	U
K112	U	U	U	E	U	U	U
K113	U	U	U	E	U	U	U
K121	U	U	U	U	U	U	U
K122	U	U	U	E	U	U	U
K123	U	U	U	E	U	U	U
K131	U	U	U	U	U	U	U
K132	U	U	U	U	U	U	U
K133	U	U	U	E	U	U	U
K141	B	U	U	E	B	B	B
K142	B	U	U	E	B	B	B
K143	U	U	U	U	B	B	B
K151	B	B	U	E	B	B	B
K152	U	B	U	U	U	B	U
K153	U	U	U	E	B	U	B
K161	U	U	U	U	U	U	U
K162	U	U	B	E	U	U	U
K163	U	U	U	U	U	U	U
K171	U	U	U	U	U	U	U
K172	U	U	U	U	U	U	U
K173	U	U	U	U	U	U	U
K181	U	U	U	E	U	U	U
K182	U	U	U	U	U	U	U
K183	U	U	U	U	U	U	U
K191	U	U	U	U	U	U	U
K192	U	U	U	U	U	U	U
K193	U	U	U	U	U	U	U
K201	U	U	U	U	B	B	B
K202	U	U	U	U	U	U	U
K203	U	U	U	U	B	U	U

Bilaga VI. Granskningsmallar för närings-, hälso- och förbjudna påståenden enligt förordning (EG) nr 1924/2006

Denna bilaga innehåller sammanställda granskningsmallar för de analyserade produkterna utifrån reglerna om näringspåståenden, hälsopåståenden och förbjudna påståenden enligt förordning (EG) nr 1924/2006. Bedömningarna baserades på den information som var tillgänglig för konsumenten före köp på webbplatserna.

Klassificeringarna användes enligt följande:

U = uppfyllde kraven

B = brist

E = ej relevant

Produkterna har kodats för att eliminera risken för identifiering av enskilda företag och webbplatser.

Tabell 6. Sammanställd granskning enligt förordning (EG) nr 1924/2006

Kod	Näringspåståend e	Hälsopåståend e	Tilläggs påståend e	Förbjudna påstående
K011	E	B	B	B
K012	U	U	U	U
K013	U	U	U	U
K021	U	U	U	U
K022	E	E	E	U
K023	E	B	U	U
K031	E	U	B	U
K032	U	U	U	U
K033	E	B	U	U
K041	E	B	U	U
K042	U	U	U	U
K043	E	B	U	U
K051	B	B	B	U
K052	U	U	U	U
K053	E	E	E	U
K061	U	U	U	U
K062	U	U	U	U
K063	E	E	E	U
K071	U	U	U	U
K072	E	B	U	U
K073	U	U	U	U
K081	U	U	U	U
K082	U	U	B	U
K083	U	B	U	U

K091	B	B	U	U
K092	B	B	U	U
K093	U	B	B	U
K101	B	B	U	U
K102	U	U	U	U
K103	B	B	U	U
K111	B	B	B	U
K112	U	B	U	U
K113	U	B	U	U
K121	E	U	U	U
K122	E	B	U	U
K123	U	B	U	U
K131	U	U	B	U
K132	U	B	B	U
K133	U	B	B	U
K141	E	B	B	U
K142	U	B	B	U
K143	B	B	B	B
K151	U	E	E	U
K152	E	B	B	U
K153	E	B	B	U
K161	U	U	U	U
K162	U	B	U	U
K163	B	E	E	U
K171	U	U	U	U
K172	U	U	U	U
K173	U	U	U	U
K181	E	B	B	U
K182	U	B	B	U
K183	E	U	B	U
K191	U	B	U	U
K192	U	B	U	U
K193	U	B	U	U
K201	U	U	B	U
K202	U	B	B	B
K203	U	U	U	U

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>

☒ JA, jag, Fatih Özdemir, har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse till att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.