

2013-04-04

Synefrin i kosttillskott

Livsmedelsverkets sammanfattning av utvärdering

Under våren 2012 utredde Livsmedelsverkets risk- och nyttovärderingsavdelning riskerna med kosttillskott som innehåller synefrin, synefrinisomerer samt synefrin i kombination med andra substanser, t.ex. koffein. Synefrin i kombination med koffein har förekommit i flera prestationshöjande preparat.

Dygnsdoser om 160 mg synefrin innebär att substansen kan bli läkemedelsklassificerad. Produkter med en angiven dygnsdos om mindre än 160 mg synefrin klassificeras som livsmedel.

I riskvärderingen beskrivs resultat av djurförsök och försök med friska försökspersoner som får olika doser av synefrin. I försöken låg doserna under 160 mg. De beskrivna försöken ger värdefull information för värdering av den lägsta dygnsdos av synefrin, som troligen inte leder till negativa effekter. I utvärderingen redovisas också effekterna av preparat med synefrin och koffein hos människor.

Studierna av preparat som innehåller synefrin visade att dygnsdoser av synefrin under 160 mg (42 respektive 54 mg) ökade pulsen samt både det diastoliska och systoliska blodtrycket. Högt blodtryck är en allvarlig risk för hjärt- och kärlhälsan.

I utvärderingen framgår också att den viktnedgång som har noterats i studier med kontrollerat intag av synefrin med respektive utan koffein inte uppväger hälsorisen. Risken är negativ effekt på hjärt- och kärlhälsan hos överviktiga personer.

Studierna visar **att samtidigt intag av synefrin och koffein kan öka hälsoriskerna**, men de ger inte någon information om vilka lägsta doser av respektive ämne i kombinationspreparat som skulle kunna anses som säkra. Konsumtion av synefrin i sig eller tillsammans med koffein i samband med hård fysisk aktivitet ökar hälsoriskerna.

Kliniska rapporter med akut hjärt- och kärlsjukdom tyder på att det finns ett samband mellan sjukdomarna och intag av synefrin.

En dygnsdos om 20-25 procent (30-40 mg) av den dos av synefrin som kan medföra läkemedelsklassificering, skulle kunna ge en acceptabel säkerhet utifrån slutsatserna av studierna.