

# Vurderingsgrundlag for rangering av betakaroten produkter

**Vurdert av:** Lennart Holmgreen (Senior Consultant, LH Healthpharma Consulting)

---

Poängsättning av de olika ingredienserna, som är lämpliga för en tablett/kapsel för att skydda huden mot starkt solljus samt ge en gyllenbrun färg och är ett bra komplement till solkräm.

## **Karotenoider**

Karotenoider av olika slag har under många år använts i kosttillskott för huden. Det är dels för att kan ge huden en mer gyllenbrun ton och man blir snabbare brun när man solar samt för de antioxidativa egenskaperna att skydda huden mot solens strålar, som bildar fria radikaler i huden. Tyvärr så har dokumentationen inte räckt till för att få det godkänts som hälsopåstående, enligt de vetenskapliga förutsättningarna, som Kommissionen gav en gång EFSA hur den vetenskapliga utvärderingen skulle gå till. Därmed är samtliga karotenoider på Kommissionens negativa hälsopåstående listan.

## **Betakaroten:** Poäng 50

Betakaroten är den karotenoiden, som har visat sig fungera bäst i kosttillskott för dig som älskar solen.

Betakaroten ger under en tids regelbunden användning en gyllenbrun färgsättning på huden, som ytterligare förstärks med lite extra tid i solen. Samtidigt så gör ett intag av betakaroten att man inte behöver stanna lika länge i solen för att få den gyllenbruna färgen samt att den bibehålls längre. Den icke tillåtna faktorn är att betakaroten ger ett visst skydd mot de fria radikalerna samt är ett provitamin till vitamin A, som i sin tur bibehåller hudens och slemhinnornas normala funktion. Betakaroten är en självskriven ingrediens i ett kosttillskott för den som älskar solen. Betakaroten kan framställas från en mängd källor, som morot och algen *Dunaliella salina*. Det är att föredra betakaroten framställd från naturliga råvaror.

## **Övriga karotenoider:**

Betakaroten kan komplimenteras med någon av de övriga karotenoiderna, som har en viss dokumentation för att bidrar med "beauty claims" om huden.

## **Zeaxantin/lutein:** Poäng 3

Har visat sig ge huden en mer lysande ton.

## **Astaxanthin:** Poäng 5

Har motsvarande egenskaper samt en god dokumentation för "beauty claims".

## **Collagen:** Poäng 5

En ingrediens precis som alla karotenoider, så saknas hälsopåstående. Däremot finns det god dokumentation för användning av "beauty claims" med så kallat "beauty from within". Problemet är att för att få använda "beauty claims" så måste dosen ligga på 4-5 g collagen per dag. Men givetvis tillför en lägre dagsdos också collagen till huden, men utan att ge samma kraftiga egenskaper som en högre dagsdos.

## **Vitamin A**

Anser jag inte behövs i en "tan produkt" när man har med betakaroten, som är en provitamin till vitamin A. Om det finns behov av vitamin A i kroppen ytterligare än det som kommer från kosten, så omvandlas det automatiskt från betakaroten enligt behovet.

## **Vitamin C:** Poäng 10

Vitamin C är en självskriven ingrediens, som har godkända hälsopåståenden för bidra till normal kollagenbildning, som har betydelse för hudens normala funktion samt som antioxidant skydda kroppens celler mot oxidativ stress.

## **Vitamin E:** Poäng 5

Är en bra antioxidant, som skyddar hudens celler mot oxidativ stress.

**Niacin/Vitamin B3:** Poäng 5

Bidrar till att bibehålla normal hud samt slemhinnor.

**Biotin:** Poäng 5

Biotin bidrar till att bibehålla normal hud, slemhinnor och hår.

**Koppar:** Poäng 5

Bidrar till normal pigmentering av hud och hår samt att bibehålla normal bindväv.

**Zink:** Poäng 5

Zink bidrar till att bibehålla normal hud och hår samt skydda kroppens celler mot oxidativ stress, såsom antioxidant.

**Selen:** Poäng 5

Selen är en antioxidant som skyddar kroppens celler mot oxidativ stress.

**Övriga ingredienser anser jag inte är lämpliga**

Sammanfattning	Poäng
Betakaroten	50
Astaxanthin	5
Zeaxantin/lutein	3
Collagen	5
Vitamin C	10
Vitamin E	5
Vitamin B3	5
Biotin	5
Kobber	8
Sink	5
Selen	5