

FOREVER®

FAQ INGREDIENSER

1. Är titandioxid och zinkoxid säkert?

Titandioxid och zinkoxid är UV-absorberande och UV-filtrerande och är de mesta använda fysikaliska solfiltren i solskyddsprodukter. Produkter med solfilter används för att skydda huden från solens skadliga UVA- och UVB strålar.

Fysikaliska solfilter är mineraler som lägger sig ovanpå huden och reflekterar bort UV-strålarna. Kemiska solfilter som är ett annat alternativ, är molekyler som istället går ner i huden och absorberar och omvandlar UV-strålarna till oskadlig strålning.

Titandioxid och zinkoxid är mineraler som är för stora för att tas upp av huden och kan därför inte nå inre organ via huden. Risken för att få in produkten i kroppen är mycket liten om man använder produkterna så som de är avsedda att användas."

2. Vad används jästextrakt för?

Jästextrakt är en ingrediens som används för dess hudvårdande och skyddande egenskaper. Det är även en ingrediens som hjälper till att motverka upplevelsen av en ojämn hudton.

3. Vad är äggskalsmembran?

Äggskalsmembran är ett membran, det vill säga en tunn hinna, som finns mellan skalet på ett ägg och äggvitan. Membranet består naturligt av en mängd olika ämnen, bland annat protein, kollagen och hyaluronsyra.

4. Vad är AHA-syror?

Alpha Hydroxysyror (AHA-syror) kommer från växtriket och kallas också fruktsyror. Exempel på AHA-syror är mjölksyra, glykolsyra och citronsyra. Fruktsyror används ofta i exfolierande hudvård för att avlägsna döda hudceller från hudytan genom att lösa upp de substanser som håller dem kvar. När dessa försvinner underlättas nybildandet av friska celler, och huden kan också enklare tillgodogöra sig dina hudkrämer.

5. Vad är allantoin?

I naturen finns allantoin till exempel i växten Vallört. Allantoin har hudvårdande, skyddande och lugnande egenskaper, vilket gör den till en populär ingrediens i olika hudvårdsprodukter.

Allantoin är ett naturligt ämne som har en bra förmåga att binda fukt och verka sammandragande. På grund av dessa egenskaper är det mycket användningsbart i fuktighetsbevarande hudvårdsprodukter. Genom att det binder fukt hjälper allantoin till att återfukta huden samt öka dess mjukhet. Allantoin är ett mildt ämne som sällan orsakar irritation, utan tvärtom verkar lugnande vilket gör ingrediensen ideal för torr och känslig hud.

6. Vad är Aloe vera?

Aloe vera (*Aloe barbadensis* Mill.) är en suckulent växt vilket innebär att den har tjocka blad som lagrar vatten. Bladen är långa, gröna och köttiga, och växer med flera utskott från en kort stam. Blommorna är gula och växer på en lång stjälk i klasar under sommartid. Aloe vera kan komma

FOREVER®

från många olika arter och samtliga tillhör familjen afodillväxter (Asphodelaceae). Aloe vera-plantan tros ha ursprung från den subtropiska zonen kring sydvästra Asien, men odlas idag på många platser i världen.

Aloe veran i våra produkter kommer från kontrollerade plantager i Dominikanska republiken eller Texas. Den odlas noggrant och med omsorg i bästa möjliga klimat och villkor, vilket garanterar att du får de bästa produkterna som finns, med högsta möjliga kvalitet. Som du vet har Aloe vera använts i tusentals år, och idag använder miljontals människor Aloe vera varje dag – och älskar den. Delar av växten eller hela växten kan användas för både kosmetik och livsmedel.

International Aloe Science Council, IASC, har fastställt standarder för innehållet av vissa ämnen i Aloe vera för konsumtion. Alla Forevers produkter testas noggrant och kontrolleras före, under och efter tillverkningen för att alltid uppfylla de strikta kriterierna för säkra produkter och gällande regler. Forever använder endast den inre gelén av Aloe vera från arten Aloe barbadensis Miller, aldrig skalet. Det yttre skalet avlägsnas försiktigt, direkt efter skörd, eftersom det innehåller vissa naturliga ämnen som är oönskade i slutprodukten. Endast slutprodukter som uppfyller de höga kvalitetsstandarderna för renhet och kvalitet släpps vidare för försäljning.

7. Vad är askorbinsyra?

Askorbinsyra är det kemiska namnet på vitamin C. Används vanligen som antioxidationsmedel.

8. Vad är baobab för något?

Baobab (*Adansonia digitata*) är ett träd som också går under namnet apbrödsträd och växer på den afrikanska savannen. Ett baobabträd kan bli över 500 år gammalt och kallas för livets träd av lokalbefolkningen. I Sonya™ refreshing gel cleanser ingår estrar från oljan av baobabfröet. Denna ingrediens verkar uppmjukande och utjämnande men den bidrar också till en jämn och homogen blandning av de andra ingredienserna i produkten.

9. Vad är caprylic/capric triglyceride?

Det är en lätt, naturlig mjukgörare utvunnen ur kokosnötsolja som tillför fukt utan att varken produkten eller huden känns tung och fet.

10. Vad är ceramider?

Ceramider är lipidmolekyler, fetter, som finns i det yttersta lagret hos våra celler. Ceramidnivåerna i cellerna sjunker med åldern och anses vara en av anledningarna till att huden upplevs torrare när man blir äldre.

11. Vad är elastin?

Elastin är, precis som kollagen, en viktig naturlig byggsten i huden. Den får huden att bli elastisk, flexibel och smidig. Med åldern minskar elasticitet i huden vilket resulterar i utsträckt och slapp hud. Elastin är en av de ingredienser som kan tillsättas i hudvårdsprodukter för att ge ett slätare utseende.

12. Vad är gelatin?

Gelatin är ett protein som t.ex. kan framställas ur ben, skinn och senor från djur. Gelatin i Forevers produkter är antingen bovint från nötkreatur, från fisk eller av vegetabiliskt ursprung, såsom gellangummi. Hydroxipropylmetylcellulosa (HPMC) är också ett helt vegetabiliskt alternativ till animaliskt gelatin och är kemiskt modifierade cellulosapolymerer som är benvita till

FOREVER®

färgen och är säkra att konsumera. Cellulosa är fiber som förekommer i cellväggen hos växter. HPMC används vanligen som ett alternativ till gelatin och gluten i veganvänliga produkter.

13. Vad är guarana?

Guarana (Paullinia cupana) är frukten från en klätterväxt med samma namn som i vilt tillstånd växer i Amazonas regnskog. Denna frukt som naturligt innehåller guaranin, som är en form av koffein, har uppskattats av Amazonas befolkning i alla tider. Idag är den också väldigt populär, bland annat som ingrediens i energidrycker.

14. Vad är gurkmeja?

Örten gurkmeja, "Indiens gyllene krydda", har använts flitigt i tusentals år. Idag har den återupptäckts och blivit en mycket populär ingrediens i såväl kosttillskott som matlagning. Gurkmeja är en växt som bland annat har en växtdel som ligger under jord, en så kallad jordstam. Det är i denna jordstam som näring kan lagras och där finns t.ex. kurkuminoider och polyfenoler som bland annat ger örten dess starka färg. Den vanligaste av dessa heter kurkumin. Polyfenoler är kemiska ämnen som återfinns i växter.

15. Vad är hydroxyacetophenone?

Hydroxyacetophenone är en antioxidant. En antioxiderande ingrediens förhindrar oxidation och härskning. I hudvård har man antioxidanter för att neutralisera fria radikaler som kan skada huden och åldra den i förtid. Fria radikaler skapas i kroppen hela tiden.

16. Vad är jojoba?

Jojoba (Simmondsia chinensis) är en buske som vanligen växer i ökenområden. Från busken plockar man frön/bär som kallpressas för att få fram oljan, som egentligen inte är en olja utan ett flytande vax. Detta flytande vax är återfuktande, tas upp lätt av huden samt är mjukgörande och skyddande. Oljan passar alla hudtyper. På grund av dess fina egenskaper och dess långa hållbarhet används jojoba gärna i både hud- och hårvårdsprodukter.

Jojoba används i hydrolyserad form som jojobapärlor i exfolierande produkter. Jojobapärllorna innehåller inte plast. Den hydrolyserade formen av jojoba ger starka partiklar som håller ihop, men är fortfarande biologiskt nedbrytbara.

17. Vad är kollagen?

Kollagen är ett naturligt fiberprotein som större delen av vår hud består av. Hudens struktur påverkas av kollagen som verkar som byggsten och sammanfogande lim. Kroppens naturliga produktion av kollagen börjar minska och brytas ned från ca 25-års ålder. Andra faktorer som påverkar nedbrytningen är stress, rökning, sol och dålig kost. Detta kan bland annat leda till rynkor och andra ålderstecken. En hälsosam livsstil bör följas upp med bra hudvård, såsom fuktgivande kräm med den aktiva ingrediensen kollagen, som en del av den dagliga rutinen.

18. Vad är L-arginin?

Arginin är en aminosyra. Aminosyror är beståndsdelar som bygger upp proteiner. Det finns främst 20 olika aminosyror som i olika kombinationer bildar ett protein, varav arginin är en. I våra kroppar behövs proteiner bland annat för att våra muskler ska fungera normalt.

Att det står L framför beskriver hur isomeren av arginin-molekylen är vänd.

19. Vad är lecitin?

FOREVER®

Lecitin är bland annat en uppmjukande och hudvårdande ingrediens som tack vare sina egenskaper även möjliggör blandning av ingredienser som normalt inte kan blandas, såsom olja och vatten. Ingrediensen hjälper därför till med att vi får den mjukt krämiga konsistens som illuminating gel har.

20. Vad är metylsalicylat?

I naturen förekommer metylsalicylat i många vintergröna växter. Det har en karakteristisk myntaliknande doft och används tack vare sina lugnande egenskaper ofta i liniment.

21. Vad är natriumhyaluronat?

Natriumhyaluronat är en variant av hyaluronsyra, närmare bestämt natriumsaltet av hyaluronsyra. Natriumhyaluronat är en vanligt förekommande ingrediens i hudvårdsprodukter tack vare sina hudvårdande och fuktighetsbevarande egenskaper. Det används ofta istället för hyaluronsyra eftersom natriumhyaluronat har en bättre förmåga att tränga in i huden.

Hyaluronsyra finns naturligt i huden, precis som kollagen och elastin. Ämnet har en kraftigt vattenbindande förmåga, vilket gör den till en av hudens viktigaste fuktgivare. Mängden minskar med hudens åldrande och därmed även hudens spänst och möjlighet att bevara fukten. Eftersom hyaluronsyra har den fantastiska egenskapen att återfukta på djupet och släta ut huden tillsätts den i utvalda hud- och ansiktskrämer. I ingrediensförteckningen står det angivet som Sodium Hyaluronate.

22. Vad är peptider?

Peptider är korta kedjor som består av aminosyror. Flera kedjor av peptider bildar ett protein. Kollagen är t.ex. ett protein uppbyggt av långa peptidkedjor som ger huden dess fasthet och volym. Peptider hittar du i Forevers kosmetiska produkter då många utav dem verkar skyddande, hudvårdande och återfuktande.

23. Vad är propolis?

Propolis kallas också för bikitt. Det är en riktig bi-produkt, en ingrediens som tillverkas av bin för att användas som skyddande tätningsmedel i boet. Råvaran till biets produktion av propolis är kåda från barrträd och harts från vissa lövträd. För oss människor är propolis en populär ingrediens i både hudvårdsprodukter och kosttillskott.

24. Vad är propylenglykol?

Funktionerna för propylenglykol i våra kosmetiska produkter är fuktgivande, hudvårdande och viskositetkontrollerande. Den fungerar också som lösningsmedel. Funktionen fuktgivande betyder att ämnet behåller och bevarar fukt, medan hudvårdande betyder att propylenglykol upprätthåller huden i god funktion. Ingrediensen ökar eller minskar även viskositeten, trögheten, av kosmetiska produkter men verkar även som lösningsmedel, vilket betyder att den löser upp andra ämnen så att produkten får en bra konsistens.

25. Vad är sötningsmedel?

Det finns många olika sorters sötningsmedel som används i livsmedel för att förhöja smak genom sötma eller verka som konsistensmedel. I Forevers kosttillskott och berikade livsmedel kan du se ett antal olika sötningsmedel i form av sockerarter, sockeralkoholer eller andra naturliga och syntetiska sötningsmedel. Några av dessa ingredienser kan du även hitta i våra kosmetiska produkter, men då fyller de en annan funktion i produkten.

FOREVER®

26. Sockerarter

Man hittar många olika sockerarter naturligt i frukt, bär och mjölk. Sockerarter används i livsmedel främst för att tillföra sötma. I Forevers produkter kan man hitta sockerarter under namnen: socker (glukos + fruktos), fruktos, laktos och honung.

Fruktos kallas även för fruktsocker och finns både naturligt och tillsatt i många livsmedel. Fruktos är sötare än vanligt socker och kan därför användas i mindre mängd för samma sötma i livsmedel.

Laktos hittar du som ingrediens främst i vår kosmetik då ingrediensen verkar både fuktighetsbevarande och hudvårdande.

Honung är den slutprodukt som bin av arten *Apis mellifera* samlar in från nektar eller sekret från olika växter. Honung består till fyra femtedelar av sockerarter och har tack vare sitt höga innehåll av fruktos lägre GI än vanligt socker. Det gör den till ett bättre alternativ för att söta drycker eller bakverk. Dricker du te eller andra varma drycker måste du bara komma ihåg att höga temperaturer, över 40 grader, förstör enzymerna i honungen.

27. Sockeralkoholer

Sorbitol är vanligt förekommande i naturen och återfinns i många frukter och bär såsom äpplen, plommon och rönnbär. Ingrediensen smakar sött och används som ett konsistens- och sötningsmedel i många olika livsmedel. Sorbitol framställs idag främst ur stärkelse. Xylitol kallas även för björksocker och framställs främst ur sockerarten xylos. Tillsammans med maltitol är det ungefär lika sött som vanligt socker. Maltitol och maltitolsirap är sockeralkoholer som framställs ur den naturliga sockerarten maltos.

I kosmetiska produkter såsom hudvård kan du både hitta ingrediensen xylitol och sorbitol. Då verkar de båda fuktgivande och hudvårdande. Sorbitol mjukar även upp andra ingredienser i produkten. Detta innebär att ingredienserna främst bevarar och innesluter fukt samt upprätthåller huden i god kondition.

28. Sötningsmedel från naturen

Steviolglykosider är söta ämnen som utvinns ur växten stevia som på latin heter *Stevia rebaudiana* L. Stevia odlas traditionellt i Sydamerika och innehåller söta ämnen, steviolglykosider, som är ungefär 300 gånger sötare än socker.

29. Syntetiskt sötningsmedel

Sukralos är ett sötningsmedel vars egenskaper gör att det kan användas i flera olika typer av livsmedel. Det har stor sötningseffekt, är stabilt och tål uppvärmning.

30. Vad bör jag veta om citronsyra?

Citronsyra är en av de vanligaste livsmedelstillsatserna och används som antioxidationsmedel eller surhetsreglerande ämne. Antioxidationsmedel tillsätts mat för att hindra fett från att härska och fruktbaserade produkter från att missfärgas (oxidera). De gör också att lättförstörbara vitaminer, till exempel vitamin A, D, E och B2 bevaras bättre. Liksom surhetsreglerande medel reglerar ämnet livsmedlets surhetsgrad.

FOREVER®

För att en tillsats ska få användas i mat måste den vara utvärderad och godkänd av EFSA, Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet. Tillsatserna godkänns av Europaparlamentet och Europeiska unionens råd för användning inom hela EU.

Citronsyra framställs syntetiskt genom jäsning av kolhydrater (t.ex. från majs) med hjälp av mögelsvampen *Aspergillus niger*. Det är inte tillåtet att använda sådana stammar av *Aspergillus niger* som producerar toxiner (gifter) för att framställa citronsyra, och Forever använder enbart citronsyra som framställs av stammar som inte producerar toxiner.

Att använda mögelsvampar och bakterier vid livsmedelsframställning är inte ovanligt. Exempelvis används särskilda mögelsvampar för att framställa vissa typer av ostar och salamikorvar. Citronsyra produceras även naturligt i våra celler, och är ett nödvändigt sätt att ge cellerna energi. Man kan inte vara allergisk mot ren citronsyra. Vid allergi reagerar man på proteiner, och citronsyra är inte ett protein. Som livsmedelstillsats brukar citronsyra tillsättas i mycket små mängder. Huvuddelen av citronsyran man får i sig kommer naturligt från frukt och grönsaker.

31. Varför behövs konserveringsmedel?

Livsmedelskonservering är en av våra äldsta metoder för att undvika att mat förstörs. Det finns många sätt att konservera en produkt, som används för att skydda den och förhindra tillväxten av oönskade mikroorganismer. Kokning, frysning, kylning, pastörisering, torkning och inläggning är några konserveringsmetoder. Kemiska konserveringsmetoder, med tillsats av antioxidanter, bensoater, sorbater eller sulfiter, är bättre och mer effektiva för längre hållbarhet och är garanterat säkert för att bevara produkten intakt. Huvudsyftet är alltid att förlänga produktens hållbarhet och trygga livsmedelssäkerhet.

32. Kaliumsorbat

Finns i flertalet av Forevers produkter och verkar konserverande. Ett konserverande ämne förhindrar utvecklingen av mikroorganismer och används för säkra produkter och för att förlänga hållbarheten. Kaliumsorbat står under namnet Potassium Sorbate i våra kosmetiska produkter.

33. Phenoxylethanol

Finns i flertalet av Forevers kosmetiska produkter och verkar konserverande. Ett konserverande ämne i kosmetiska produkter förhindrar utvecklingen av mikroorganismer och används för att vi ska få säkra produkter och förlängd hållbarhet.

34. Parabener

Parabener förhindrar tillväxt av bakterier, jäst och mögelsvampar i produkter. De tillsätts som konserveringsmedel i låga koncentrationer. Parabener är även godkända att använda i vissa livsmedel och läkemedel. I ett fåtal av Forevers produkter ingår godkända parabener för sin konserverande funktion.

År 2014 fattades beslut på EU-nivå om att förbjuda användningen av isopropylparaben, isobutylparaben, pentylparaben, fenylparaben och benzylparaben eftersom den vetenskapliga kommittén, på grund av otillräckliga data, inte kunnat utvärdera om dessa parabener kan användas säkert. Inga av Forevers produkter i Europa innehåller dessa parabener.

Trots att metyl-, propyl- och butylparaben fortfarande anses säkra i sin respektive godkända användning idag, har det kommit in synpunkter där våra kunder önskar att även dessa parabener

FOREVER®

ska fasas ut ur de fåtal produkter de förekommer i. Forevers produktutvecklingsteam arbetar aktivt för att finna andra säkra alternativa konserveringsmedel för produkterna.

35. Triclosan

God hygien i kombination med en effektiv deodorant är ett bra sätt att slippa svettlukt. I en traditionell anti-perspirant är aluminiumsalter tillsatta som aktiv ingrediens. Eftersom detta har varit ifrågasatt på senare år har Forever valt en deodorant som är fri från aluminiumsalter. Triclosan är godkänt att användas som konserveringsmedel i kosmetiska produkter (där deodorant räknas) inom EU. Ingrediensen är bakteriedödande och hjälper därmed att förhindra dålig lukt. Halten av triclosan i Aloe Ever-Shield™ ligger under tillåtna maxgränsen för säker användning. Enligt EU:s vetenskapliga kommitté för konsumentssäkerhet (SCCS) innebär triclosan i deodoranter, inom det tillåtna värdet, inte någon risk även om du använder det varje dag.

På Forever är vi medvetna om miljöaspekterna för triclosan och försöker därför hitta ett bättre eller minst lika bra alternativ till triclosan, som inte påverkar produktens effektivitet och kvalitet på ett negativt sätt.

36. Varför finns mineraloljor i Forevers produkter?

Mineraloljor i kosmetiska produkter framställs ur petroleum, även kallat bergolja. Bergolja består mestadels av växtdelar som under lång tid sakta brutits ned i jordens inre. Mineraloljor avsedda för kosmetik är högrenade och dokumenterat säkra för människans hud. Paraffinum Liquidum är en mineralolja som verkar hudvårdande och skyddar huden – speciellt bra då den skyddar mot väder och vind, avvisar kyla och bevarar och innesluter hudens fukt.

Mineraloljor i hudvård kan inte jämföras med industriell mineralolja. Mineralolja i hudvård är renad och håller hög kvalitet. Den är färg- och doftlös och kan inte härska. Forever använder endast kvalitetssäkrade mineraloljor med en mycket hög renhetsgrad för säker användning i kosmetiska produkter.

Petrolatum har fuktighetsbevarande egenskaper och används som mjukgörare i hudkrämer och lotioner. Ingrediensen är känd för att inte vara allergiframkallande och tolereras väl även av känsliga personer.

37. Varför finns palmolja i Forevers produkter?

Palmolja används i livsmedelsprodukter för sina unika egenskaper och har under de senaste åren använts som ett hälsosammare alternativ till oönskade transfetter. Palmolja har en mjuk och krämig konsistens och är luktfri. Den har bra matlagningsegenskaper och ger en produkt fast konsistens vid rumstemperatur. Dessutom har oljan hög stabilitet över tid och har en naturlig konserveringseffekt, vilket innebär att den upprätthåller både smak och konsistens under hela produktens hållbarhet.

Palmolja är också den högst givande vegetabiliska oljeväxten, vilket gör den mycket effektiv – den behöver mindre odlingsmark i jämförelse med andra grödor för att producera samma mängd olja. Att byta ut palmolja mot en annan typ av vegetabilisk olja, som solros eller raps, skulle innebära att mycket större mängder mark skulle behövas för produktion, eftersom palmer producerar 4-10 gånger mer olja än andra grödor per odlad mark. Detta skulle leda till allvarliga miljöskador och stor risk att fler skogar skulle behöva omvandlas till jordbruksmark.

De mycket små mängder palmolja som används i några av Forevers produkter kommer från leverantörer som stöder RSPO, Roundtable on Sustainable Palm Oil. RSPO är en icke

FOREVER®

vinstdrivande organisation som förenar intressenter längs hela produktionskedjan av palmolja. Organisationen utvecklar och implementerar kriterier för hållbar palmolja genom en standard för odlare och förädlare. Ett av de viktigaste RSPO-kriterierna för certifiering anger att inga primära skogar eller områden som innehåller betydande koncentrationer av biologisk mångfald (t.ex. hotade arter), ömtåliga ekosystem eller områden som krävs för att uppfylla de grundläggande eller traditionella behoven hos lokala samhällen (områden med högt bevarandevärde), får rensas. Du kan lära dig mer om RSPO:s principer och kriterier på www.RSPO.org.

38. Varför finns parfym i Forevers produkter?

Forever kombinerar det bästa från naturens med den senaste vetenskapen i våra kosmetiska produkter. Även om botaniska ingredienser är naturliga och fungerar bra i kosmetiska produkter, ger de inte alltid en önskad doft. Vi vill att våra kunder ska älska allt med produkterna, inte bara fördelarna som produkten har för huden.

Många av Forevers produkter innehåller ämnen som är klassade som parfymämnen, även kallade doftämnen. Parfym är en samling av många olika doftämnen och dessa tillsätts för att göra upplevelsen av produkten så angenäm som möjligt. Doftämnen kan bestå av syntetiskt framställda ämnen eller naturliga extrakt och utgör en oerhört liten del av produktens totala sammansättning.

Enligt de rådande lagkrav vi har på märkning, ska vissa ämnen som ingår i parfym deklarerats separat. I kosmetikaartiklar ska ingredienserna, enligt EU-direktiv, anges enligt INCI-systemet. För doftämnen i små mängder gäller att dessa anges under samlingsnamnet parfym (Parfum). Därför finner vi denna beteckning även på våra produkter. Allt som doftar är alltså inte regelrätt parfym.

Om du är känslig för parfym, kan vi försäkra dig om att ämnen som man kan vara extra känslig mot alltid anges tydligt på etiketten under ingredienser. Forever rekommenderar alltid att du först provar produkten på en liten del av din hud om du är osäker.

39. Vilka protein finns i Forevers produkter?

Proteinkällor som Forever använder i kosttillskott är soja och vassle. Vassle är en restprodukt från osttillverkning av komjölk och innehåller bl.a. vattenlösliga proteiner. Sojaprotein kommer från sojabönan.

Soja har ett lågt glykemiskt index, är en komplett och prisvärd vegetabilisk proteinkälla och är bland annat näringsrik. Sojaprotein är alltså ett protein som även passar både veganer och vegetarianer. Det finns dessutom personer som inte tål mjölkprotein. Därför vill vi i många produkter undvika alternativet vassleprotein.

Soja har även väldigt liten påverkan på miljön jämfört med animaliskt protein. Produktionen av soja ger mer kilogram protein per kvadratmeter odlad mark än t.ex. ris, majs, mjölk, ägg eller kött, som i fallande ordning kräver mer resurser än produktionen av soja. Det är främst av denna anledning vi har soja i våra kosttillskott.

40. Vilka vitaminer hittar jag i Forevers produkter?

I näringstabellen för våra kosttillskott står det vilket referensintag av ingående vitaminer som den dagliga dosen ger. Vi rekommenderar att man inte överskrider det dagliga referensintaget (% RI) när det gäller fettlösliga vitaminer (vitamin A, D, E och K) som i överskott kan lagras i kroppens fettvävnader. Vattenlösliga vitaminer (vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C) följer vanligtvis med urinen ut ur kroppen vid överskott.

FOREVER®

Du hittar godkända hälsopåståenden som man får göra för näringsämnen som finns i våra kosttillskott, i dokumentet här.

Vitamin A

Vitamin A i betydande mängd bidrar till immunsystemets normala funktion och för att bibehålla en normal synförmåga, normal hud och normala slemhinnor. Vitamin A finns i inälvsmat som lever, men också i ost och ägg. I Forevers produkter kan du t.ex. hitta vitamin A i form av retinylpalmitat och betakaroten.

Betakaroten är en karotenoid som också kallas provitamin A. Karotenoider hittar du i rotfrukter och grönsaker. De omvandlas till vitamin A i tunntarmen under matsmältningen, men bara om och när kroppen behöver det. Det innebär att det inte sker någon ansamling av vitamin A i kroppen, vilket är bra eftersom vitamin A i för stora doser kan vara skadligt.

Vitamin A i form av betakaroten i våra kosmetiska produkter verkar hudvårdande.

Vitamin B1

Detta vitamin kallas även för tiamin och behövs främst för omsättningen av protein och kolhydrater. Du kan hitta tiamin i Forevers produkter under namnet tiaminmononitrat. Bra källor till tiamin är fläskkött, inälvsmat, bönor, ärtor, sparris och spannmål.

Vitamin B2

Vitamin B2 finns under namnet riboflavin i Forevers produkter. Riboflavin behövs för kroppens nedbrytning av fett, kolhydrater och protein och hittas främst i animaliska livsmedel som gris, nöt, fågel, ägg, inälvsmat och i mjölkprodukter, men även i baljväxter och fullkornsprodukter.

Vitamin B3

Vitaminet går främst under namnet niacin och behövs för omsättning av fett, kolhydrater och protein. Du kan hitta niacin i fisk, fågel och kött eller i jordnötter och spannmål. I Forevers produkter hittar du detta vitamin under namnet nikotinamid.

Vitamin B5

Vitamin B5 kallas även för pantotensyra och behövs för omsättningen av kolhydrater och fett. Pantotensyra finns i de flesta livsmedel men kan speciellt hittas i baljväxter, spannmål och kött.

Vitamin B6

Vitamin B6, även kallat pyridoxin, eller pyridoxinhydroklorid som vitaminet heter i våra produkter, är nödvändigt för fungerande nerver samt proteinomsättning. Du kan hitta vitamin B6 i många animaliska livsmedel såsom kött, ägg och mjölk. Det återfinns också i grönsaker, baljväxter, potatis samt frukt och bär.

Vitamin B7

Du har säkert främst hört detta vitamin under namnet biotin. Kroppen behöver biotin bland annat för fettsyraomsättningen i kroppen. Det finns i nästan all mat, och särskilt i ägg, lever och gryn av havre och vete.

Vitamin B9

FOREVER®

Vitamin B9 eller främst kallat folsyra eller folat, behövs för att bilda nya celler och röda blodkroppar. Du får i dig folat om du t.ex. äter mörkgröna grönsaker, kål, ärtor, linser och mjölkprodukter som yoghurt och filmjök, samt frukt och bär.

Vitamin B12

Vitamin B12, kobalamin, behövs bland annat för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av blodkroppar. Det är också nödvändigt för nervsystemets funktion. Vitaminet finns främst i animaliska produkter som fisk, kött, ägg, mjölk och ost. I Forevers produkter ser du vitamin B12 under namnet cyanokobalamin.

Vitamin C

Vitamin C hittar du i majoriteten av Forevers produkter, både kosttillskott och kosmetiska produkter. Vitaminet står då i ingredienslistan under namnet askorbinsyra eller ascorbic acid, men också som ascorbyl palmitate. Detta vitamin är ett vattenlösligt vitamin som utsöndras av kroppen vid överskott. Det betyder att vi inte bygger upp lager, utan behöver fylla på via kosten. Vitamin C finns i de flesta grönsaker, bär och framförallt citrusfrukter. Men vitamin C är också värmekänsligt. Om mat hålls varm länge eller värms upp flera gånger minskar mängden vitamin C i maten.

Vitamin D

Vitamin D reglerar kalkbalansen i skelett och tänder och används som ett samlingsnamn då det kan bestå av vitamin D3 (kolekalciferol) och/eller vitamin D2 (ergokalciferol). Vitamin D3 bildas i vår hud vid UV-strålning och återfinns i animaliska produkter som kött, fisk, ägg. Det kan även extraheras ur fårull. Vitamin D2 finns i olika svampar och är inte lika lätt för vår kropp att ta upp jämfört med vitamin D3, eftersom vi inte kan bilda det själva.

Vitamin E

Vitamin E ses ofta under namnet tokoferol och behövs för att förhindra att fleromättade fettsyror, som exempelvis finns i kroppens vävnader, bryts ned. Tokoferol används som en antioxidant i många av Forevers produkter. Antioxidanter har kemiska egenskaper som ger möjlighet att motverka oxidation och trygga livsmedelssäkerhet. Vi får i oss vitamin E genom kosten, från t.ex. frön, oljor, gröna bladväxter, avokado och ägg.

Vitamin K

Vitaminet delas in i vitamin K1 och vitamin K2 och kan i betydande mängd påverka blodkoagulering och bentäthet. Vitamin K1 finns i gröna bladväxter, kött och äggula medan vitamin K2 finns i många mejeriprodukter och i alger. I Forevers produkter hittar du vitamin K2 under namnet menakinon.