

Opdateret d. 24. marts 2020

Brug af ginseng i fødevarer

Kort om reglerne for novel food

Virksomheder, der ønsker at markedsføre fødevarer med ginseng, skal være opmærksomme på, om den art ginseng, der anvendes, betragtes som novel food. Bemærk, at et ekstrakt i nogle tilfælde godt kan være novel food, selvom selve arten af ginseng ikke er det.

Om en ginsengart er novel food, kan for eksempel afklares ved at søge i [novel food databasen](#), der er et register over de stoffer og fødevarer, hvor der i EU er foretaget en vurdering af, om de er novel food eller ej. Hvis der er tale om en novel food, skal produktet novel food godkendes, inden det kan markedsføres i EU. [Læs mere om novel food reglerne på Fødevarestyrelsens hjemmeside.](#)

Af databasen fremgår det fx, at roden af *Panax ginseng* C.A. Meyer ikke betragtes som novel food.

Vejledende grænseværdier for ginsengrod og -ekstrakt i fødevarer (*Panax ginseng* C.A. Meyer eller andre arter, der ikke er novel food)

Ginsengrod indeholder ginsenosider, som er stoffer, der kan have bivirkninger. Fødevarestyrelsen anbefaler derfor generelt, at man begrænser indtaget af ginseng via fødevarer og kosttilskud.

DTU Fødevareinstituttet har foretaget enkelte risikovurderinger vedr. rod fra *Panax ginseng* C.A. Meyer. På baggrund af disse risikovurderinger har Fødevarestyrelsen konkluderet, at ginsengrod kan anvendes som følger:

- For kosttilskud vurderes det, at rod fra *Panax ginseng* C.A. Meyer kan anvendes sikkert i en mængde på op til 3 g pr. anbefalet daglig dosis.

Der er ikke i lovgivningen fastsat nogen øvre grænse for, hvor meget ginsengrod eller -ekstrakt, der må bruges i fødevarer. Virksomheden skal altid kunne dokumentere, at produktet er sikkert at indtage. Anvendelse i andre fødevarer end den ovenfor nævnte, eller i større mængder, kræver, at virksomheden kan dokumentere, at produktet er sikkert at indtage.

Der skal i den forbindelse tages hensyn til de befolkningsgrupper (børn, gravide og ammende), som kan være særligt udsatte ved eksponering for ginsengrod, samt om sådanne personer kan



betragtes som målgruppe ved produktets markedsføring. [Vejledning om sikkerhedsvurdering af kosttilskud \(9381/2011\)](#) kan bruges som hjælp til at udarbejde sikkerhedsdokumentation for et produkt.

Som udgangspunkt betragter Fødevarestyrelsen indtag svarende til 3 g ginsengrod pr. dag (75 mg ginsenosider pr. dag) eller derunder som sikre.

Ifølge DTU Fødevareinstituttets nationale kostundersøgelser kan en voksen storforbruger fx drikke op 1052 ml læskedrik om dagen, og det er sådanne indtagelsesdata, som Fødevarestyrelsen vil tage udgangspunkt i ved kontrol.

Særlige forhold for visse befolkningsgrupper

Fødevarestyrelsen fraråder, at børn, gravide og ammende kvinder indtager ginsengrod pga. manglende viden om sikkerheden for disse grupper. Personer med kroniske lidelser, såsom diabetes eller personer i behandling med lægemidler mod hjerte-kar-lidelser (fx blodfortyndende lægemidler eller digoxin), bør rådføre sig med deres læge i forhold til indtag af fødevarer med *Panax ginseng*.