

---

# Biomarkører for inntak av frukt og grønnsaker

---

ARTIKKEL

ANDERSEN LF

---

## Sammendrag

Per i dag finnes det ikke noen kostholdsundersøkelsesmetode som kan måle matinntaket uten at det er feil knyttet til estimatet. Derfor er det viktig med utvikling av objektive mål (biomarkører) for inntak. I denne artikkelen vurderes det ut fra tilgjengelig litteratur om karotenoider i blod er brukbare biomarkører for inntaket av frukt og grønnsaker.

Litteraturen som er inkludert indikerer at plasmakonsentrasjonen av totalkarotenoider, alfakaroten, betakaroten, og lutein kan være biomarkører for inntak av frukt og grønnsaker. Resultater fra flere av studiene antyder at alfakaroten og totalkarotenoider i plasma er mer egnet som biomarkører for inntak av frukt og grønnsaker enn de øvrige karotenoider. Da plasmarespons på inntak av frukt og grønnsaker viser store individuelle variasjoner for karotenoider, vil karotenoider i blod sannsynligvis være best å bruke som markør på gruppenivå. Dessuten vil gjennomsnittet av fleremålinger av karotenoider i blod over en tidsperiode være en bedre markør for langtidsinntak enn én enkelt måling i plasma. Det er flere faktorer i tillegg til inntak av frukt og grønnsaker som kan influere på plasma-karotenoidkonsentrasjonen. Disse er det viktig å kartlegge dersom karotenoider i blod skal kunne anvendes som markør for inntak av frukt og grønnsaker.

---

Publisert: 30. september 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.