



Aakirkeby Færvæghandel er efter eget udsagn søms største helsekostbutik. Foto: Jens-Erik Larsen

## Jagten på et sundere liv



af Louise Maria Haslev

### HELSE

Går man til højre er det en malerbutik. Går man til venstre bugner forretningen af naturmedicin, alverdens slags kosttilskud og helsekost fra alle verdens hjørner. Eller det kommer selvfølgelig an på, hvilken indgang man vælger at bruge, når man besøger Aakirkeby Færvæghandel.

Bornholms Tidende har lagt vejen forbi forretningen i Aakirkeby for at blive klogere på trends indenfor en verden af helsekost.

– Gennem rigtig mange år har de forskellige trends kørt op og ned. De helt populære varer er for tiden sukkererstatninger som eksempelvis sukrin eller stevia, fortæller Erik Groth fra Aakirkeby Færvæghandel.

Hyldeerne i forretningen fyldes også ud af glutenfri produkter, der ifølge Erik Groth sælger rigtig godt for tiden.

Han forklarer den øgede opmærksomhed

Jeg går ind for det. Jeg har selv været vegetar i 42 år, og jeg går meget op i at være sund.

Erik Groth,  
Aakirkeby  
Færvæghandel

på gluten med, at rigtig mange mennesker tror – eller ved – at de lider af colitis, også kaldet glutenallergi.

– Det er produkter som quinoa, majsmelet og boghvede, folk går efter. Faktisk alt, der ikke er gluten i, sælger rigtig godt, siger han.

Han fortæller, at han oplever, at folk er blevet meget mere bevidste om, hvad de indtager. Især børnefamilier, der handler hos Aakirkeby Færvæghandel, går meget op i sund kost og økologiske madvarer.

Det gælder også for May Bjørn Riis, der er kunde hos Aakirkeby Færvæghandel. Her handler hun madvarer og vitaminpiller.

– For mig er det vigtigt at spise rene, økologiske produkter, der ikke er bestet på dyr. Og så håber jeg på, det er en slags livsforsikring for mine børn, at de ikke spiser pesticiderester, siger hun.

### Kosttilskud er populært

Den største trend indenfor kosttilskud lige for tiden er magnesium. Magnesium virker beroligende og er rigtig godt for musklerne, siger Erik Groth.

Kosttilskud er ikke bare populært i butikken i Aakirkeby. En opgørelse fra DTU Fødevarerinstitutionen viser, at cirka halvdelen af alle voksne danskere spiser en form for kosttilskud.

Danskernes forbrug af kosttilskud er størst i vintermånederne. Det mærker Erik Groth dog ikke noget til.

– Der er en lidt anderledes efterspørgsel i julemåneden, men det er folk, der vil købe juleting som for eksempel marcipan eller chokolade, siger han.

Han fortæller, at januar er måneden, hvor slankeprodukter og shakes er efterspurgte.

Erik og Karen Groth har haft forretningen i godt og vel 35 år og fortæller, at det langt fra er en nyhed, at slankeprodukter efterspørges i januar måned efter en jul, hvor sundhed ikke lige har været i fokus.

Udover magnesium er Q10 og selen meget populært i butikken. Q10 og selen styrker henholdsvis energien og immunforsvaret. Derudover er den gode, gamle fiskeolie stadig et yndet kosttilskud, fortæller han.

For at følge med i en branche, hvor trends

og påvirkning fra medierne er med til at bestemme efterspørgslen på kosttilskud og helsekost, kræver det ifølge Erik Groth, at man brænder for sit arbejde.

### Brænder for hobbyen

– Jeg går ind for det. Jeg har selv været vegetar i 42 år, og jeg går meget op i at være sund. Forretningen startede med, at min svigerfar havde to hytter bag disken med blandt andet urte-teer. Men da vi selv var interesserede i det udviklede det sig til mere og mere. Og det gør det stadig. Vi lever og ånder for det, siger Erik Groth.

Han ved ikke, hvor interessen stammer fra, han ved bare, at den er der, og at den har været der i rigtig mange år. Han fortæller, at forretningen lever af loyale kunder fra hele Bornholm, der ved, hvad de kan få – og hvad de vil have.

### En kvindeligt målgruppe

Opgørelsen fra DTU Fødevarerinstitutionen viser også, at langt flere kvinder end mænd tager kosttilskud. Hele 71 procent af alle voksne

kvinder tager en form for multivitamin-, mineral-, eller kosttilskud, hvorimod det kun er 57 procent af mændene, der spiser en form for tilskud.

Netop den tendens er også tydelig i butikken i Aakirkeby. Udbuddet af blandt andet kvinde-teer og naturægemidler, der kan lindre blandt andet hederure i overgangsalderen er stort, og det sælger også godt, fortæller Erik Groth.

– Ældre mennesker går lidt mere op i kosttilskud, mens unge mennesker og børnefamilier har større fokus på kosten, siger han.

### Næste trend på vej

Hvad er så den næste helt store trend?

– Det er svært at sige, hvad der bliver det nye. Fre som eksempelvis chia og bønner er jo allerede populære, siger han.

– Hampprodukter er allerede populære, men jeg tror, det bliver større endnu.