

NUTRIVIGILANCA – Odgovori na pogosta vprašanja glede varnega uživanja prehranskih dopolnil

Zanima me, ali so prehranska dopolnila res koristna?

»Prehranska dopolnila so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet in drugih podobnih oblikah, v vrečkah s praškom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah in v drugih podobnih oblikah s tekočino ali praškom, ki so oblikovane tako, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah.« je navedba iz Pravilnika o prehranskih dopolnilih. Prehranska dopolnila so lahko koristna v primerih občasnega pomanjkanja posameznih hranil (npr. v zimskem času). Prehranska dopolnila ne morejo nadomestiti uživanja uravnotežene prehrane z zadosti sadja in zelenjave, kjer so hranila v najbolj primernem razmerju. Če se potrošniki odločajo za uživanje, naj bo to krajši čas, po potrebi. Prehranska dopolnila so namenjena zdravi populaciji, bolj odraslim kot otrokom.

Kdaj lahko škodijo?

Prehranska dopolnila so koncentrirana oblika npr. vitaminov, mineralov, pa tudi aminokislin, maščobnih kislin, vlaknin, rastlin in rastlinskih izvlečkov. Varnost prehranskega dopolnila pomeni, da proizvod ne vsebuje snovi, ki bi lahko škodljivo vplivala na zdravje ljudi ob dnevnem odmerku. V zadnjem času opažamo velik porast prehranskih dopolnil na trgu. Med njimi so tudi taka, ki vsebujejo sestavine, ki imajo lahko farmakološki, to pomeni zdravilni učinek na človeka, pa tudi snovi, ki so nedovoljene za uporabo v živilih. Poleg tega so zaradi zakonodaje, ki še ni povsem dorečena, oglaševana z različnimi zdravstvenimi trditvami, ki ne temeljijo na znanstveni osnovi in zavajajo potrošnika.

Kakšni so priporočljivi odmerki?

Priporočljivi odmerek mora biti naveden na deklaraciji izdelka in priporočljivega odmerka se ne sme prekoračiti. Res pa je, da so potrebe po vnosu znane le za vitamine in minerale, za ostale sestavine so priporočljivi dnevni odmerki postavljeni na različnih osnovah, v skrajnem primeru tudi le na podlagi vsebnosti v kapsuli ali tableti.

Na kaj morajo ljudje, ki se odločijo za jemanje prehranskih dopolnil, paziti?

Predvsem odsvetujemo nakup prehranskih dopolnil preko spleta. Potrošniki naj preberejo deklaracijo s sestavinami. Če jim sestavine niso poznane oz. imajo zapletena kemijska in botanična imena, naj prehranskega dopolnila brez predhodnega posveta ne uživajo. Prehranska dopolnila ne morejo biti nadomestilo za uravnoteženo in pestro prehrano. Prehranska dopolnila ne zdravijo!

Ali so razlike med prehranskimi dopolnili in zdravili?

Prehranska dopolnila so glede oblike in sestave pogosto na meji med živili in zdravili, zato jih ljudje pogosto zamenjujejo z zdravili brez recepta. So v podobnih embalažah, v podobnih farmacevtskih oblikah in tudi prodajajo se na podobnih mestih npr. v lekarnah. Vendar je na podlagi zakonodaje na prehranskem dopolnilu jasno označeno, da gre za prehransko dopolnilo in kar je najbolj bistveno, prehranska dopolnila niso namenjena zdravljenju, pač pa dopolnjevanju prehrane.

Zanima me, ali imajo prehranska dopolnila in super živila kakšne certifikate kakovosti?

To je vprašanje, na katerega mora odgovoriti proizvajalec oziroma prodajalec ali dobavitelj. Če ste potrošnik ali pa te izdelke uporabljate za svoje stranke, je vaša pravica in v zadnjem primeru celo dolžnost, da ste seznanjeni s kakovostjo in varnostjo proizvodov.

Kako lahko ugotovim, kakšne imajo določene rastline stranske učinke, saj pravijo, da se uporabljajo več tisoč let npr. ajurvedski izdelki?

Prav zaradi ajurvedskih pripravkov, ki so pogosto vsebovali težke kovine v višjih koncentracijah, je v EU vzpostavljen nadzor nad prehranskimi dopolnili glede težkih kovin. Zato velja previdnost glede nakupa takih izdelkov. Pogosto naletimo na poenostavljena pojasnila prodajalcev prehranskih dopolnil in posebnih živil, da se nekatere rastline ali celo njihovi izvlečki tradicionalno uporabljajo v drugih kulturah že tisočletja. To seveda ni pogoj, da bi jih brez presoje uvrstili med varne izdelke. Živila, torej tudi prehranska dopolnila, ne zdravijo in jih ne uporabljamo v zdravilne namene!

Ali so izdelki, ki jih uživamo zjutraj v obliki že pripravljenih »shakeov« priporočljivi tudi za otroke?

Po našem mnenju je za otroke bolj primerna običajna uravnotežena prehrana in ne visoko predelana hranila v obliki "shake"-ov. Za zdrave prehranske navade otrok, ki se bodo prenesle tudi v odraslo dobo, je pomembno, da si skupaj z njimi vzamete čas za obroke, okušate raznovrstne jedi, pomembno za zdravo prebavo pa je tudi grizenje in mletje hrane v ustih.

Zanima me, ali je prodaja in uporaba koloidnega srebra prepovedana?

Prodaja koloidnega srebra kot prehranskega dopolnila (živila) ni dovoljena v EU, prav tako ni dovoljena prodaja koloidnega srebra kot zdravila za oralno uporabo (zaužitje).

Kje lahko preverim ustreznost in varnost prehranskih dopolnil?

Če nameravate tržiti prehranska dopolnila v Sloveniji, potem se informirajte o svojih obveznostih, skladno z veljavno živilsko zakonodajo, na spletnih straneh Ministrstva za zdravje:

http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje_preprecevanje_bolezni_in_krepitev_zdrava_varnost_zivil_in_hrane/prehranska_dopolnila/.

Če ste kupec in uporabnik prehranskih dopolnil in vas zanima njihova ustreznost in varnost, je prva možnost, da se obrnete na prodajalca oziroma dobavitelja vašega prehranskega dopolnila (podatek je obvezen na ovojnini) in njega povprašate po analiznih rezultatih in zagotovilih za varnosti in ustreznost. To je pravica potrošnikov, ki jo premalokrat uporabljamo.

Analiza prehranskega laboratorija, s strani potrošnika, v laboratoriju, kot je npr. Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano (info@nlzoh.si), je sicer tudi možna, vendar bolj skrajna izbira.

Strokovnjaki v laboratoriju vam bodo na podlagi sestave prehranskega dopolnila pred analizo svetovali nabor analiznih parametrov oziroma presodili, če je analiza sploh izvedljiva ali potrebna.

Kadar kot potrošnik dvomite v ustreznost ali varnost prehranskega dopolnila, lahko vložite utemeljeno prijavo na Zdravstveni inšpektorat RS

(http://www.zi.gov.si/si/storitve/prijave_na_delo_nosilcev_dejavnosti/).

Če se vam je ob uživanju prehranskih dopolnil zgodil neželeni dogodek ali ste izkusili neželene učinke (npr. slabost, bruhanje, rdečica, alergija) obiščite svojega zdravnika, prosimo pa, da izpolnite tudi naše poročilo. S tem, boste morda lahko preprečili podobno izkušnjo pri drugih uporabnikih in pripomogli k hitremu obveščanju. Poročilo je dosegljivo na naslednji povezavi:

<https://www.1ka.si/a/76173>

Ali je področje prehranskih dopolnil urejeno na ravni Evropske unije?

Področje prehranskih dopolnil v EU ni harmonizirano in se ureja preko direktiv in nacionalnih predpisov. V Sloveniji velja Pravilnik o prehranskih dopolnilih (Ur. l. RS, št. 66/2013), ki povzema Direktivo evropskega parlamenta in Sveta o prehranskih dopolnilih, št. 2002/46/EC (z vsemi spremembami).

Katere sestavine so dovoljene v prehranskih dopolnilih?

Vitamini in minerali ter njihove kemijske oblike dovoljene v prehranskih dopolnilih so navedene v aneksih [Direktive 2002/46/EC](#). Drugi vitamini in minerali se lahko dodajo naknadno po opravljeni oceni varnosti izvedene s strani Evropske agencije za varnost hrane (EFSA).

Najvišje količine vitaminov in mineralov v prehranskih dopolnilih v direktivi niso določene. Da bi zagotovili, da so prehranska dopolnila varna za porabo, mora proizvajalec upoštevati količine določene z znanstveno oceno tveganja, in podatke o vnosu vitaminov in mineralov iz drugih živil, hkrati pa upoštevati, kakšna je za ustrezen vnos vitaminov in mineralov za povprečno zdravo osebo.

Kaj mora biti navedeno na prehranskem dopolnilu?

Poleg podatkov, ki so navedeni [v Uredbi 1169/2011](#) o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom, ki velja na splošno za vsa živila na trgu, mora biti pri prehranskih dopolnilih navedeno še:

- imena vrste vitaminov in mineralov ali snovi, ki so značilne za prehransko dopolnilo ali podatek o naravi hranil ali snovi;
- priporočeno dnevno količino oziroma odmerek prehranskega dopolnila;
- opozorilo: "Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.";
- navedbo: "Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano";
- opozorilo: "Shranjevati nedosegljivo otrokom!".

Prehranska dopolnila so lahko v prodaji le v predpakirani obliki in morajo biti ustrezno označena kot »Prehransko dopolnilo«.

Po zakonodaji označevanje, predstavljanje in oglaševanje prehranskih dopolnil

- ne sme pripisovati lastnosti preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni pri ljudeh.

- ne sme vključevati nobenih navedb, ki bi navajale ali namigovale, da z uravnoteženo in pestro prehrano na splošno ni mogoč vnos ustreznih količin hranil.
- mora biti v skladu s predpisi, ki urejajo splošno označevanje živil oziroma predpisi, ki urejajo zagotavljanje informacij o živilih potrošniku ter prehranske in zdravstvene trditve na živilih.

Na označbi je treba navesti količino hranilnih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki so prisotne v izdelku. Navedene mora biti količina teh snovi, ter količina v priporočenem odmerku prehranskega dopolnila. Podatke o vitaminih in mineralih je treba navesti tudi kot odstotek referenčnih vrednosti vnosa, navedenih v delu A Priloge XIII k Uredbi (EU) št. 1169/2011.

Vse prehranske ali zdravstvene trditve o prehranskih dopolnilih morajo biti navedene v skladu z [Uredbo \(ES\) št. 1924/2006](#) o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih.

Vse dovoljene prehranske in zdravstvene trditve so navedene v seznamu dovoljenih prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih.

Neodobrene zdravstvene trditve, ki niso vključene v seznam, se ne smejo uporabljati., razen tako imenovane "zdravstvene trditve na čakanju", ki so še vedno v postopku ocenjevanja na EFSA. Zanje izjemoma velja prehodno obdobje tudi po 14. decembru 2012, na odgovornost nosilca živilske dejavnosti in če razpolagajo z znanstvenimi utemeljitvami za zatrjevani učinek. Seznam tovrstnih zdravstvenih trditvev bo objavljen na spletni strani Evropske komisije.

Ali so izdelki, ki jih naročim preko spleta iz ZDA in so označeni kot »food supplement« tudi prehranska dopolnila?

Zakonodaja na področju ZDA je glede prehranskih dopolnil drugačna kot v EU, zato izdelek, po poreklu iz ZDA, označen kot »food supplement« ne ustreza nujno zakonodaji EU. Pogosto so v takih izdelkih prisotne sestavine, ki so v EU sestavine zdravil npr. opazili smo, da so v izdelkih pogosto uporabljeni aditivi, ki v EU niso dovoljeni za uporabo v živilih, pač pa v zdravilih.

Spremljajte sporočila nutrivigilance!