

Godišnje oko tisuću zahtjeva za registraciju novih dodataka prehrani

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Nedjelja, 23 Ožujak 2025 09:38

Objavljeno: Nedjelja, 23 Ožujak 2025 09:35

#DODACI PREHRANI POMAŽU, A LIJEKOVI LIJEČE#

Hrvatska godišnje zaprimi između 900 i 1100 zahtjeva za upis u registar novih dodataka prehrani čiji sastojci mogu biti vitamini, minerali, biljni ekstrakti, mikroorganizmi, pripravci od gljiva, a koriste se za preventivu i očuvanje zdravlja, ali mogu imati i određene rizike.

U posljednjih pet godina broj zahtjeva za stavljanje novih dodataka prehrani na tržište povećao se za približno 30 posto, kažu u Ministarstvu zdravstva. Godišnje dobiju između 900 i 1100 zahtjeva, a oko 80 posto se odobri.

Tijekom postupka, često se usklađuju elementi poput označavanja, preporučene dnevne doze i drugih uvjeta, koji mogu biti razlog za eventualno odbijanje zahtjeva, navode.

Globalno tržište dodataka prehrani doseglo je vrijednost od 178, 82 milijarde dolara 2023. godine i očekuje se da će rasti po stopi od 8,8 posto godišnje do 2032. godine, prema istraživanju Polaris Market Researcha.

Pandemija COVID-19 dodatno je povećala interes za dodatke prehrani, posebno one koji jačaju imunološki sustav, poput vitamina D i C.

Dodaci prehrani pomažu, a lijekovi liječe

Istraživanje koje je proveo Ipsos 2022. u 14 država EU, na uzorku većem od 13 tisuća ispitanika, pokazalo je da gotovo svaki Europljanin koristio dodatke prehrani u nekom trenutku svog života, s naglaskom na vitamine D i C te magnezij.

"Dodaci prehrani nalaze u kategoriji proizvoda koji pripadaju pod Zakon o hrani, ali s obzirom na njihovu učinkovitost i sam farmaceutski oblik puno su bliži lijekovima. Dodaci prehrani pomažu, a lijekovi liječe i to je osnovna razlika između te dvije kategorije proizvoda", kaže voditeljica Odjela za dodatke prehrani, biološki aktivne i psihoaktivne tvari HZJZ-a dr. sc. Lea Pollak.

Objašnjava da se u zadnje vrijeme provodi sve više znanstvenih i kliničkih ispitivanja, zahvaljujući kojima dodaci prehrani pronalaze svoje mjesto u području "preventivne prehrane", kao i u području "preventivne dobrom zdravlju". Potrošači dodataka prehrani to znaju i radi toga ih sve češće i koriste, kaže.

"Primjećujemo da su prisutne primjene određenih dodataka prehrani ovisno o godišnjem dobu i trendu – magnezij i vitamin D su najzastupljeniji i kod opće populacije i kod rekreativnih sportaša, pojačana je upotreba dodataka prehrani za jačanje imunitet početkom jeseni, sredinom proljeća kreće trend dodataka prehrani za pomoć u mršavljenju, zatim uporaba propolisa u spreju za grlo, kolagena za ljepotu i zglobove te crnog kima za alergije", rekla je.

HZJZ-u od 2020. do sada prijavljeno 350 nuspojava

Dodala je da je preporuka da se dodaci prehrani kupuju u ljekarnama, a ne preko interneta jer su to provjereni proizvodi. Iako se dodaci prehrani kupuju bez recepta, što implicira da njihova uporaba nije opasna, u nekim slučajevima može doći do interakcija i nuspojava ovisno o

sastojcima i konzumaciji.

"Razlikuje se nekoliko vrsta interakcija različitih ili istih kategorija proizvoda, i to između dodatka prehrani i lijekova, dodatka prehrani i hrane te između raznih vrsta dodataka prehrani.

Primjerice, ako se konzumira dodatak prehrani na bazi medvjetke, tada se ne bi smio koristiti vitamin C. Osobe koje imaju problema sa zgrušavanjem krvi ne smiju konzumirati ginkgo", kaže Pollak.

HZJZ je od 2020.godine uveo sustav Nutrivigilancije koji omogućava praćenje nuspojava nakon konzumiranja hrane i/ili dodataka prehrani te je do sada prijavljeno preko 350 nuspojava.

"Niti jedna od tih nuspojava nije bila značajno opasna. Uglavnom se radilo o prolaznim probavnim problemima i laganom osipu, a potrošači koji su prijavili nuspojavu nisu bili zbrinuti u bolnicama zbog težine nuspojave", kaže Pollak.

Treba ih uzimati po preporuci stručnjaka

Nutricionistica na Odjelu za kliničku prehranu KBC-a Zagreb prof. Darija Vranešić Bender kaže da je bitno se dodaci prehrani uzimaju po preporuci stručnjaka, ali napominje da je nemoguće napraviti test koji bi dao uvid u status svih vitamina ili minerala u organizmu.

"Postoji tek nekoliko vitamina i mineralnih tvari za čiji je deficit ili suficit u organizmu postoje široko dostupni testovi, to su primjerice vitamini D i E, folna kiselina, vitamin B12, vitamin B, željezo, cink, bakar, selen, kalcij. Primjena vitamina i minerala ne mora se uvijek vršiti na temelju nalaza, jer se najčešće primjenjuje kao dopuna uobičajenoj prehrani u fiziološkim dozama."

Dodaje da je važno ne uzimati količine koje su iznad preporučenih. "Većina proizvoda na našem tržištu je u rasponima koji su sigurni i nisu ni potencijalno štetni. Ali uvijek se može dogoditi da dođe do nuspojava ako si osoba 'propíše' višestruko veću dozu", kaže.

Skupine osoba koje se trebaju savjetovati sa stručnjacima oko uzimanja dodataka prehrani

Objašnjava da se primjerice s vitaminom D teško postiže intoksikacija kao i beta - karotenom, dok je vitamin A u obliku retinola potencijalno toksičan u velikim koncentracijama. Vranešić Bender dodaje da su biljni ekstrakti strože regulirani i često imaju propisana ograničenja i primjeni jer češće izazivaju nuspojave.

"Pri izboru dodataka prehrani obavezno bi se trebali savjetovati sa stručnjakom, osobito onkološki pacijenti u aktivnoj fazi liječenja, kako ne bi došlo do interakcija s terapijom. Zatim trudnice, osobe s autoimunim bolestima, oni s vrlo vulnerabilnim imunitetom, a pušači ne bi trebali posezati za visokokonzentriranim pripravcima antioksidansa", rekla je Vranešić Bender.

Hrana može odgoditi, pojačati ili smanjiti apsorpciju mnogih lijekova, a interakciji lijekova i dodataka prehrani treba posvetiti dodatnu pažnju. Uočena je smanjena razina folne kiseline i vitamina B12 kod upotrebe nekih vrsta antibiotika (primjerice sulfonamida i neomicina),

Godišnje oko tisuću zahtjeva za registraciju novih dodataka prehrani

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Nedjelja, 23 Ožujak 2025 09:38

Objavljeno: Nedjelja, 23 Ožujak 2025 09:35

navodi primjer Vranešić Bender.

Pojasnila je i da su osobe na terapiji antibioticima i inhibitorima protonske pumpe u riziku od pojave disbioze odnosno narušene ravnoteže crijevnog mikrobioma te da im se stoga s pravom često preporučuje primjena probiotika. (Hina)

