

ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ – НАДЕЖДНИ ИЗТОЧНИЦИ ЗА ИНФОРМИРАНЕ НА ПОТРЕБИТЕЛЯ

Петя Колева, Нина Колева, Божидарка Хаджиева, Анна Михайлова

Медицински университет – Медицински колеж, Пловдив

пк 4004, Пловдив, България, petiafarm@abv.bg

ABSTRACT:

In recent years in Bulgaria we have seen growth in the sale of supplements. According to some estimates, the market potential of supplements is comparable to the market for medicines and is approaching 1 billion levs. The increased interest and growing consumer confidence in herbal products - supplements and extracts, leads to the steady increase for their global sales. In the U.S. and Europe, herbal medicines represent a major share of the pharmaceutical market and are included in the regular medical practice. On the background of the global economic crisis, the growth in the production of supplements surpasses other economic sectors. Pharmacists (pharmacists), doctors, advertisement, the internet, magazines and etc, are informing consumers about the diversity and route of administration of nutritional supplements. This research aims to present the most reliable sources of information on the selection of effective, high quality and safe supplements.

Key words: supplements, information, sources, reliability, pharmacy.

Цел:

Целта на настоящата разработка е да представи възможността потребителите да се информират от различни източници, относно различните видове хранителни добавки. Доколко е надеждна тази информация.

Материали и методи:

Проведено на случаен подбор анкетно проучване на потребители от градовете Пловдив, Асеновград, Стара Загора и Карлово, за периода 2010 – 2012 година. В проучването участват общо 177 респондента на възраст от 18 до 76 години. Средната възраст на анкетираните е 38 години. Анкетирани са лица с различна квалификация и образование: висше; висше с образователно – квалификационна степен „бакалавър“; средно – специално; основно.

Въведение:

Според Директивата на Европейската общност Хранителните добавки се определят като „субстанции, съдържащи концентрирани хранителни вещества или други елементи с хранителен или физиологичен ефект, самостоятелно или в комбинация, разпространяват се в определени дозирани форми, чиято цел е да обогатяват диетата“ [9].

Продажбата на хранителни добавки нараства всяка година. Режимът на регистрация на хранителните добавки в България е уведомителен. Производителят и вносителят носят основната отговорност за качеството и безопасността регламентира изискванията към хранителните добавки [9]. Хранителните добавки могат да бъдат: витамини и минерали, комбинация между тях в определено допустими количества, регламентирани в наредбата. В състава на хранителните добавки у нас се допуска влагане на стандартизирани растения, цели части или екстракти от тях, с благоприятен ефект върху здравето. Хранителните добавки се предлагат под следните лекарствени форми: капсули; таблетки; дражета; прахове; ампули; течности и други с етикетирано предназначение. Освен регламентирани от Наредбата витамини и минерали като хранителни добавки могат да бъдат използвани и други хранителни вещества и субстанции с хранителен или физиологичен ефект: провитами, белтък, аминокиселини, пептиди, незаменими мастни киселини, рибни и растителни масла, въглехидрати, самостоятелно или в комбинация. Могат да включват полезни бактерии като

Lactobacillus bulgaricus, ензими, пчелни продукти, изсушени билки или други растения на прах или екстракти от тях. Предназначението на добавките към храната е да я обогатяват с хранителни и други БАВ, да подкрепят здравето като намаляват риска от развитието на хранителни дефицити и действат благоприятно върху различни структури.

Изложение:

През последните години в световен мащаб както и у нас се отбелязва значителен ръст в продажбата на хранителни добавки. В търговската мрежа в България се продават над 2000 вида хранителни, чийто брой непрекъснато нараства [8]. Последните проучвания сочат, че поне 40% от възрастните американци вземат хранителни добавки [3]. Основания за прием на хранителни добавки може да варират от общи здравни проблеми до желанието ни да изглеждаме и да се чувстваме по-добре [5][6]. В днешно време става все по-трудно човек да се храни здравословно. Проблемите, които възпрепятстват здравословното хранене са най-често следните:

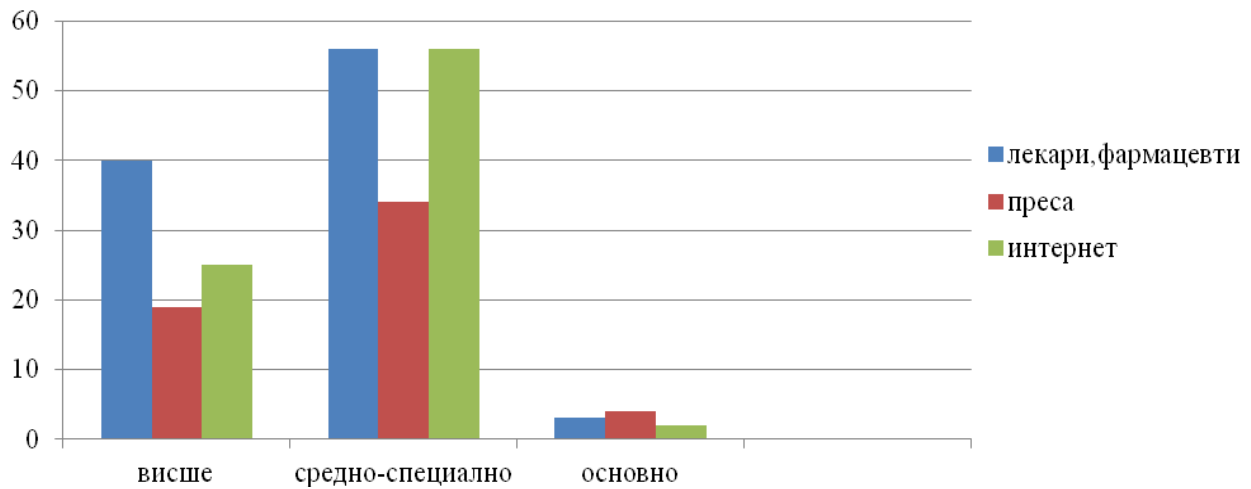
- забързано ежедневие и липса на време;
- наличие на огромно количество некачествени продукти на пазара и по-скоро изключително ограниченото количество здравословна храна;
- липса на финансови възможности;
- липса на знания относно това, какво означава човек да живее и да се храни здравословно;
- подценяване значението на здравословното хранене [2][7].

Разнообразната храна и подходящият ѝ избор би могла да задоволи потребностите от хранителни вещества. Хранителните добавки не могат да заместят разнообразното хранене. Могат да бъдат полезни за здравето, но при неправилна употреба могат да бъдат вредни. За разлика от храните, чрез хранителните добавки има риск да се приемат БАВ в количества, които да са вредни за здравето, ако не се спазва препоръчаната дневна доза [1]. Поради тези и други причини потребителят трябва да бъде добре информиран относно правилния им прием.

Компаниите, производители на хранителни добавки, реализират продуктите си основно чрез реклами в списанията, телевизията, интернет и радио реклами, като средство да убедят потребителите да купуват техните продукти [4].

Нарастването на популярността на Интернет допринесе за по-бърз и лесен достъп до информация, в това число и за хранителните добавки. Част от тази информация е ценна, но позволява бързо и широко разпространение на невярна и подвеждаща информация. Списанията и вестниците са също източник на информация за храненето и хранителните добавки. Само една част от тях предназначени за специалистите (лекари, фармацевти) са носител на научна информация, на която можем да се доверим.

От кои от изброените източници получавате информация за хранителните добавки?

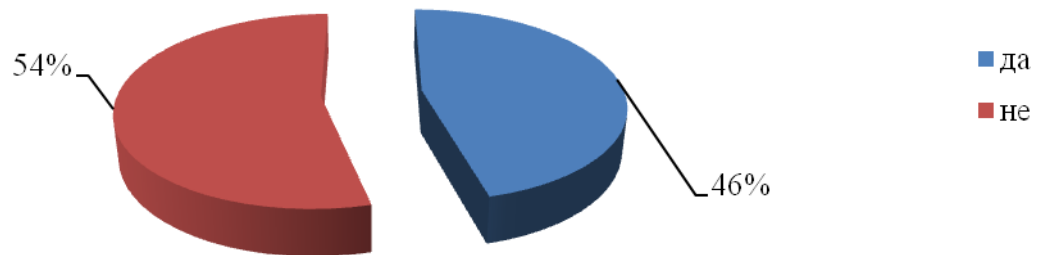


Фигура 1

Анкетираните лица с висше образование посочват като източници на информация на първо място лекар-фармацевт, на второ място интернет и на последно преса. Тези със средно-специално образование посочват поравно източниците лекар-фармацевт и интернет.

От различните източници на информация респондентите проверят достоверността, като се консултират с фармацевти и лекари.

Има ли достатъчно информация за хранителните добавки в България?



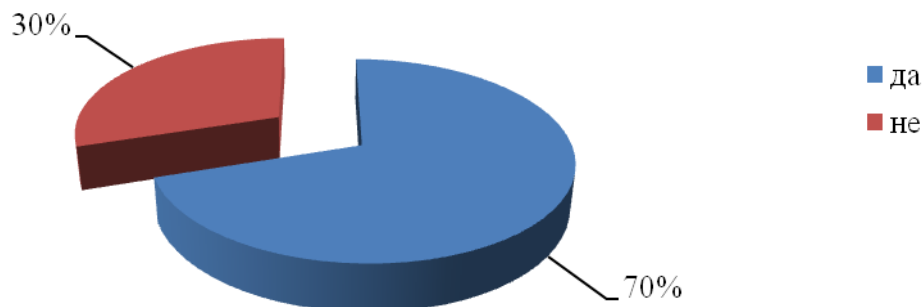
Фигура 2

Анализът на резултатите от анкетното проучване се отразява в процентно отношение на броя за всеки отговор спрямо общия брой участници в изследването. За периода 2010-2012 г. са анкетирани 177 участника в проучването.

На въпроса има ли достатъчно информация за хранителните добавки в България, от Фигура 2 е видно, че 46% от анкетираните респонденти отговарят, че не е достатъчна. Информацията относно качествен и количествен състав на предлаганите на пазара хранителни добавки е оскъдна, тъй като при по-голяма част от тях липсва листовка със състава, начин на приемане, срок на годност.

Обикновено се разчита на информационни източници, различни от здравните специалисти.

Получавате ли достатъчно информация от фармацевта за хранителните добавки, които купувате от аптеката ?



Фигура 3

На въпроса получавате ли достатъчно информация от фармацевта за хранителните добавки, които купувате от аптеката, 70% от анкетиранияте отговарят с да, 30% с не. Това показва, че пациентите в аптеката търсят точна и изчерпателна информация от специалист, което потвърждава необходимостта от информиране и консултиране от фармацевт.

При представянето на хранителна добавка не трябва да се предписват свойства, че предпазват, лекуват или излекуват болести, не трябва да се внушава че балансираното и разнообразно хранене не може да осигури необходимите хранителни вещества. Не може да се има претенции също, че употребата им води до профилактика на определени заболявания, защото причините за болестите са комплексни и не е възможно като се приема една добавка към диетата да се предотврати определено заболяване.

Заклучение:

По силата на Наредба 47 на Министерството на здравеопазването и Европейската директива, хранителната добавка не е лекарствено средство. Според него този факт трябва да се разбере както от производителите и фармацевтите, така и от потребителите. Потребителите често стават жертва на подвеждаща реклама и етикетирание на хранителните добавки, които са представяни от некоректни производители, като равностойни на медикаментите. Това обаче, може да доведе до опасни последици за потребителите. Изследванията в тази област и рисковете от приема на хранителни добавки трябва да бъде приоритет. От изложеното до тук става ясно, че надежни източници за информиране на потребителите са медицинските специалисти – лекар, фармацевт.

Библиография:

1. Bimal H. Ashar, Anastasia Rowland-Seymour; Advising Patients Who Use Dietary Supplements Review Article; The American Journal of Medicine, Volume 121, Issue 2, February 2008, Pages 91-97
2. Chavis, Lisa M.; Journal of the American Pharmacists Association; Pharmacy-Based Consulting for dietary supplements; announcement, J Am Pharm Assoc. 2001, 41
3. Dana Fennell; Determinants of supplement usage Original Research Article; Preventive Medicine, Volume 39, Issue 5, November 2004, Pages 932-939
4. Derjung M. Tarn, Debora A. Paterniti, Jeffrey S. Good, Ian D. Coulter, James M. Galliher, Richard L. Kravitz, Arun S. Karlamangla, Neil S. Wenger; Physician-patient communication about dietary supplements Original Research Article; Patient Education and Counseling, Volume 91, Issue 3, June 2013, Pages 287-294

5. Kiertscher Elizabeth, DiMarco Nancy M.; Use and rationale for taking nutritional supplements among collegiate athletes at risk for nutrient deficiencies Original Research Article; Performance Enhancement & Health, In Press, Corrected Proof, Available online 25 April 2013
6. Manore, Melinda M.; Dietary Supplements for Improving Body Composition and Reducing Body Weight: Where Is the Evidence?
7. <http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/31677/ManoreMelindaMNutritionDietarySupplementsImproving.pdf?sequence=1> намерено на 23.05.2012г.
8. Stratton, Rebecca J., Marinos Elia; A review of reviews: A new look at the evidence for oral nutritional supplements in clinical practice Original Research Article, Clinical Nutrition Supplements, Volume 2, Issue 1, 2007, Pages 5-23
9. Попова Н.; Хранителните добавки – все повече търговия, все по-малко медицина; 23.6.2011, <http://zdrave.net/Portal/WeekTheme/Default.aspx?evntid=53501> намерено на 20.05.2013г.
10. МЗ, Наредба N 47 (28.12.2004год.)