

Vegyem? Ne vegyem?

Egyem? Ne egyem?

## Étrend-kiegészítők és hatóanyagaik



Mi az igazság?



Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet

Alapítva: 1949

## Kedves olvasó, fogyasztó!

Az étrend-kiegészítő (a köznap nyelvben sokak által csak táplálék kiegészítőnek hívott) egyre nagyobb népszerűségnek és fogyasztótábornak örvendő termékcsoport.

A fogyasztó gyakran tanácstalan annak eldöntésében, hogy egyáltalán vegyen-e, fogyasszon-e ilyen készítményt, ha igen, akkor melyik a számára legmegfelelőbb, és higgyen-e azoknak a hangzatos tájékoztatóknak, reklámoknak, amelyek a termékek hatásáról szólnak. Köszönhető mindez annak az igen bőséges információáradatnak, értékesítési lehetőségeknek - a gyógyszertártól, a szupermarketeken keresztül, a direkt értékesítésen (MLM hálózat) át egészen az internetes rendelésig - és az árudömpingnek, ami nap, mint nap látóterünkbe kerül.

E tájékoztatót mintegy útjelzőként kínáljuk fel Önnek sorozatunk első részeként, hogy segítsen eligazodni, tájékozódni a hatóanyagok, és a hozzájuk kapcsolódó hatások rengetegében és egyúttal szeretnénk felhívni a figyelmét a leselkedő veszélyekre is.

## Mik az étrend-kiegészítők?

Az étrend-kiegészítő alig több mint 20 éve létező **élelmiszerkategória**. E termékek megjelenési formája azonban eltér a hagyományos élelmiszerektől. Kezdetben főleg a pezsgőtabletta formák voltak az uralkodók, de fokozatosan megjelentek a vízzel bevehető tabletták, kapszulák, a rágható, szopogatható, vagyis íz- és illatélményt is adó rágótabletták, de ma már gyakoriak az adagolókanállal adagolható, vagy kis tasakos csomagolású, vízben, egyéb folyadékban oldható porok, csepegtető üvegből adagolható folyadékok is.

## Mit tartalmazhatnak az étrend-kiegészítők?

Az étrend-kiegészítők **aktív komponenseket**, vagyis **hatóanyagokat**, és az esetek többségében **adalékanyagokat** is tartalmaznak. Ez utóbbiak a hatóanyagok homogén eloszlását, stabilitását, szervezetünkbe történő megfelelő felszívódását, a termék szebb megjelenését, a kedvezőbb íz és illathatást segítik elő.

A termékcsoport megjelenésekor a készítmények **aktív komponensei** elsősorban vitaminok és ásványi anyagok voltak, de később a felhasznált anyagok köre bővült. Megjelentek például a többszörösen telítetlen, omega-3 zsírsavakat tartalmazó halolajat, a sejtthártyák stabilitásában szerepet játszó lecitint, a sejtszintű oxidatív

zsíryanycserében résztvevő L-karnitint, vagy a bélflóra egyensúlyát elősegítő probiotikumokat, esetleg különböző élettani hatást eredményező (gyógy)növényi komponenseket tartalmazó készítmények is.

## Aktív komponensek mennyisége

Az étrend-kiegészítőknek **koncentrált formában** kell tartalmaznia **tápanyagokat** (vitaminok és ásványi anyagok), **és/vagy élettanilag aktív anyagokat** (zsírok, zsírsavak, élelmi rostok, L-karnitin, koffein, probiotikumok, növényi komponensek, stb.), hogy hatékonyan hozzájárulhassanak a hagyományos napi étrend kiegészítéséhez.

## Vigyázat!

Az Európai Unióhoz történt csatlakozásunkat megelőzően az étrend-kiegészítők napi adagjában a vitaminok/ásványi anyagok mennyisége nem haladhatta meg az ajánlott napi bevitel 100 %-át. Jelenleg azonban más a helyzet.

## Felnőttek számára ajánlott napi vitamin és ásványi anyag beviteli referencia értékek (RDA)

Vitaminok		Ásványi anyagok	
A-vitamin	800 RE µg	Kalcium	800 mg
D-vitamin	5 µg	Magnézium	300 mg
E-vitamin	10 α-TE mg	Vas	14 mg
K-vitamin	55 µg	Réz	1,4 mg
B <sub>1</sub> -vitamin	1,4 mg	Jód	150 µg
B <sub>2</sub> -vitamin	1,6 mg	Cink	15 mg
Niacin	18 NE mg	Mangán	4 mg
Pantoténsav	6 mg	Nátrium	2000 mg
B <sub>6</sub> -vitamin	2 mg	Kálium	3500 mg
Folsav	200 µg	Szelén	80 µg
B <sub>12</sub> -vitamin	1 µg	Króm	120 µg
Biotin	150 µg	Molibdén	250 µg
C-vitamin	60 mg	Fluor	1,5 mg

A csatlakozás után (2004. május 1.), az új szabályoknak megfelelően, a korábbiaktól lényegesen nagyobb vitamin és ásványi anyag mennyiségek is előfordulhatnak étrend-kiegészítőkből. Az ilyen készítmények fogyasztása nagyobb odafigyelést igényel

a túladagolás elkerülése érdekében, különösen akkor, ha étrendünkben ugyanazon vitaminokat, ásványi anyagokat jelentős mennyiségben tartalmazó, esetleg azokkal dúsított élelmiszerek is szerepelnek. Lényeges, hogy a **vitaminoknál és ásványi anyagoknál megállapított legfelső biztonságos szintet ne lépjük túl.**

A legfelső biztonságos szint az a vitamin/ásványi anyag mennyiség, amely napi rendszerességgel fogyasztva nem lehet ártalmas egy fogyasztóra sem. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az egyéni érzékenység függvényében kisebb mellékhatások nem jelentkezhetnek, pl. C-vitamin esetében előfordulhatnak gyomor- bélrendszeri panaszok hosszabb távú, napi 400-500 mg-ot meghaladó rendszeres fogyasztás esetén.

## Néhány vitamin és ásványi anyag legfelső biztonságos szintje

Vitamin	Legfelső biztonságos szint	Ásványi anyag	Legfelső biztonságos szint
A-vitamin	3000 µg	Kalcium	2500 mg
D-vitamin	50 µg	Zink	25 mg
E vitamin	300 mg TE	Réz	5 mg
C- vitamin	2000 mg	Fluor	7 mg
B6-vitamin	25 mg	Jód	600 mg
Folsav	1000 µg	Szelén	300 mg

Gyermekek esetén a közölt értékek testtömeg és életkor szerint arányosan kevesebbek.

## Mikor fogyasszunk étrend-kiegészítőket?

A kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás biztosítja a szervezet egyensúlyi állapotához, élettani működéséhez szükséges tápanyagokat (fehérje, szénhidrát, zsír, vitamin, ásványi anyag, élelmi rost) és a biológiailag aktív összetevőket is (antioxidánsok, L-karnitin, prebiotikumok, probiotikumok, stb.).

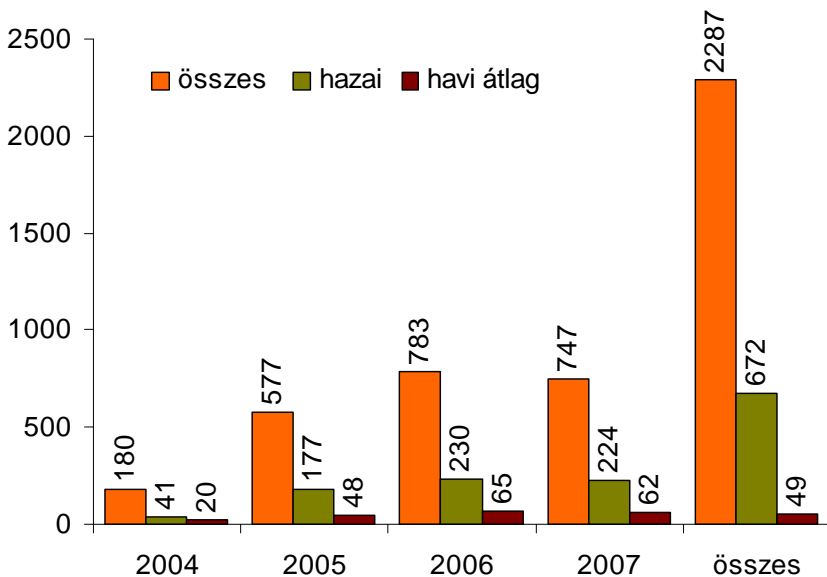
Adódhatnak azonban olyan élethelyzetek - szigorú diéta, fogyókúra, felfokozott, rohanó életmód, betegségek utáni lábadozás, intenzív fizikai aktivitás, stb. - amikor a megszorítások, a kiegyensúlyozatlan, esetleg egyoldalú étrend, vagy a szervezet kimerült állapota miatt étrend-kiegészítő fogyasztására lehet szükség a szervezet egyensúlyi állapotának fenntartásához.

Természetesen egyetlen étrend-kiegészítő sem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozást, az egészséges életmódot, a pihenést, a jó alvást, vagy fogyókúra esetén a túlzások nélküli, szakember által összeállított étrendet.

## Mit kell tennie az étrend-kiegészítőt gyártó/forgalmazó vállalkozónak?

- ✓ A fogyasztó egészségét szolgáló, táplálkozás-élettani és élelmiszerbiztonsági szempontból is **biztonságos**, és egyben **hatásos** termék előállítása
- ✓ Az élelmiszerek előállítására, forgalmazására vonatkozó **jogszabályok betartása**
- ✓ Az étrend-kiegészítőkre vonatkozó előírások alapján **magyar nyelvű címke** használata a terméken
- ✓ A fogyasztó hiteles tájékoztatása érdekében valós, **megalapozott információk** közlése a termék összetevőiről, élettani hatásairól
- ✓ Bejelentés az OÉTI-nél **nyilvántartásba vétel** céljából

## A nyilvántartásba vett étrend-kiegészítők számának alakulása



## Mit kell elárulnia az étrend-kiegészítő címkéjének?

- ✓ **A termék megnevezését**, melynek tartalmaznia kell az étrend-kiegészítő szót, és tükröznie kell a termék jellegét meghatározó összetevőket, tápanyagokat, hatóanyagokat.  
Pl.: C-vitamint, cinket és csipkebogyó kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő tablettá
- ✓ **A nettó mennyiséget**  
Pl. 30 db 450 mg-os tablettá
- ✓ **A minőségmegőrzés lejárati dátumát, és ha szükséges, a speciális tárolási feltételeket.**  
Pl.: Minőségét megőrzi: 2008. ápr. 1. Hűvös, száraz helyen, gyermekektől elzárva tartandó.
- ✓ **A termék összetevőit csökkenő mennyiség szerinti sorrendben.** Az adalékanyagokat a készítményben betöltött funkciójuk szerinti csoportnévvel és az adott adalékanyag nevével, vagy „E” számával kell feltüntetni.  
Pl.: csomósodást gátló (mikrokristályos cellulóz), vagy csomósodást gátló (E 460)
- ✓ **A napi ajánlott fogyasztási mennyiséget**  
Pl.: Felnőtteknek naponta 2x1 tablettá, sok folyadékkal lenyelve.
- ✓ **A termék napi adagjában lévő tápanyagok és élettani hatással rendelkező anyagok mennyiségét.** A vitaminok, ásványi anyagok mennyiségét az ajánlott napi bevétel (RDA) százalékában is meg kell adni.

Pl.: 2 tablettá tartalmaz:

Hatóanyag	Mennyiség	RDA*
C-vitamin	120 mg	200 %
Cink	10 mg	66 %
Csipkebogyó kivonat	100 mg	-

\*Felnőttek számára ajánlott napi bevétel

- ✓ **Az előállító, vagy forgalmazó nevét, címét, amennyiben szükséges a termék eredetét.**
- ✓ **Kötelező figyelmeztetéseket:**
  - A fogyasztó az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl.
  - Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
  - A termék kisgyermekektől elzárva tartandó.

- ✓ Tápanyag-összetételre és/vagy egészségre vonatkozó állítást (A termék címkéjén, vagy értékesítése, reklámozása során alkalmazható nem kötelező elem)  
Pl.: A termék hatóanyagai (C-vitamin, cink, csipkebogyó kivonat) antioxidáns hatásuk révén hozzájárulhatnak a szervezet védekező rendszerének megfelelő működéséhez.

## Mi nem lehet a termék címkéjén? Mit nem állíthat, sugallhat az étrend-kiegészítők címkéje, reklámja?

- ✓ Betegség megelőző, vagy azt kezelő hatás.
- ✓ Arra való állítás, utalás, hogy a változatos, kiegyensúlyozott étrend nem alkalmas a szükséges tápanyagok és biológiailag fontos anyagok bevitelére.
- ✓ A fogyókúra során várható testtömeg-csökkenés üteme, mértéke.

## Mire érdemes vigyázni?

- ✓ Lehetőleg ne fogyasszon többféle, azonos hatóanyag tartalmú készítményt egyidejűleg. Ha mégis, akkor **fokozottan ügyeljen a túladagolás elkerülésére**.
- ✓ Ne fogyasszon hosszú távon, napi rendszerességgel olyan étrend-kiegészítőket, amelyekben a vitaminok, ásványi anyagok mennyisége lényegesen meghaladja az ajánlott napi bevitelt. Ne feledkezzen meg arról, hogy a szervezetünkbe a normál étrenddel is beviszünk vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb biológiailag aktív összetevőket.
- ✓ Az élettanilag szükséges mennyiséget rendszeresen meghaladó bevitel már nem feltétlenül az Ön egészségét szolgálja, sőt inkább **megterhelést** jelenthet szervezete számára.
- ✓ Ne vásároljon, ne fogyasszon az ön számára **teljesen ismeretlen**, sok esetben csodahatásúnak hirdetett étrend-kiegészítőket. Ha kíváncsisága és kalandvágya mégis legyőzte bizalmatlanságát, és megvásárolja a készítményt, akkor felhasználása előtt kérje ki a témában jártas szakember véleményét.
- ✓ Ha rendszeresen gyógyszert szed, akkor figyelnie kell arra is, hogy gyógyszere és az étrend-kiegészítő hatóanyaga között nincs-e olyan **kölcsönhatás**, amely a gyógyszer hatását felerősíti, vagy csökkenti.
- ✓ Az étrend-kiegészítők - elsősorban a biológiailag aktív komponenseket tartalmazók - gyakran **jelentős élettani** hatást fejthetnek ki, ezért ha Ön nem egészséges, szervi problémákkal küzd, akkor erre figyelemmel kell lennie.

- ✓ Ne vásároljon étrend-kiegészítőt az **interneten, telefonos megrendeléssel**. Az így árult készítményeknek legtöbbször bizonytalan az eredete, ismeretlen az összetétele, nincs rajtuk magyar nyelvű címke, fogyasztói tájékoztató.
- ✓ A gyógynövények megfelelő használata előnyös lehet szervezete egyensúlyának megtartásához, azonban ne felejtse el, hogy ezeknek **mellékhatásai** is lehetnek.
- ✓ Ami **természetes** eredetű, az **nem mindig ártalmatlan!** A természetből származó anyagok is lehetnek mérgezőek, károsak a szervezetre, pl. mérgező gombák.
- ✓ Az étrend-kiegészítők előnyösek lehetnek szervezetünk működésének egyensúlyban tartásában, azonban nem csodaszerek és nem gyógyszerek! Soha **ne helyettesítse** az orvosa által ajánlott **hagyományos kezelési eljárást** étrend-kiegészítővel!

## Mi nem étrend-kiegészítő?

- ✓ Gyógytea
- ✓ Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény
- ✓ Intenzív erő kifejtés igényeinek kielégítését elősegítő, elsősorban sportolóknak szánt speciális élelmiszerek
- ✓ Testtömeg csökkentés céljára szolgáló, csökkentett energiatartalmú étrendben felhasználásra szánt élelmiszerek (napi egy, kettő, vagy a teljes napi étrend helyettesítésére szolgáló élelmiszerek)
- ✓ Az anyatej-helyettesítő, az anyatej-kiegészítő tápszerek, és a gyógytápszerek

## Honnan juthat további információkhoz az étrend-kiegészítőkről?

- ✓ Az OÉTI weboldalán megtalálható
  - valamennyi hatályos jogszabály, a bejelentéshez szükséges formanyomtatvány, és kitöltési útmutató
  - a nyilvántartásba vett étrend-kiegészítők frissített listája
  - az étrend-kiegészítőkben alkalmazásra nem javasolt gyógynövények listája
- ✓ Jelen kiadványunk folytatásában további hasznos adatokat, információkat talál a legfontosabb hatóanyagokról. A folytatást keresse intézetünk weboldalán

## Elérhetőségeink:

Honlapunk: [www.oeti.hu](http://www.oeti.hu)

Telefon: 1 476 64 69 Fax: 215 53 69, E-mail: [titkarsag@oeti.antsz.hu](mailto:titkarsag@oeti.antsz.hu)

Felelős kiadó: Dr. med. habil. Martos Éva, főigazgató főorvos, 2008. január