

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

6. ÉVFOLYAM, 9. SZÁM – 2013. OKTÓBER

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

TISZTELT OLVASÓ!

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az

újságírók számára hiteles

információkat nyújtson az

egészséges táplálkozásról,

életmódról, valamint a

legújabb tudományos kutatási

eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- Táplálkozásunk gyakorta szegény bizonyos tápanyagokban, ám az első lépés az étrend dietetikus szakember személyes segítségével történő átalakítása kell, hogy legyen, a tabletták és kapszulák marokszámra történő bekapdosása helyett!
- Az élelmiszerek gyakran több, egymás hatását támogató vegyületet tartalmaznak, ami az étrend-kiegészítőkre már kevésbé jellemző, így a várt kedvező hatás nem feltétlenül érvényesül utóbbiak esetében.
- Az étrend-kiegészítők nem esnek át forgalomba hozatal előtt hivatalos szervek által elvégzett kötelező ellenőrzésen, így összetételük nem minden esetben egyezik meg a címkén olvasható adatokkal.
- Amennyiben alacsony valamely szükséges tápanyag bevitel, és ez a hiány étrendi úton nem korrigálható, akkor szükség lehet mesterséges pótlásra. Ez azonban kizárólag orvos vagy dietetikus személyes felügyelete alatt megvalósítható.
- Az étrend-kiegészítők élelmiszerek helyett, betegségek gyógyítására, panaszok önálló kezelésére nem alkalmasak, többek között ezért is tilos ilyen hatásra hivatkozva reklámozni, árusítani őket.
- Az étrend-kiegészítő készítményeket - amelyeket sokszor táplálék-kiegészítőként is emlegetnek - drogériákban, gyógyszertárakban és edzőtermekben egyaránt megtalálhatjuk és megvásárolhatjuk.

Az étrend-kiegészítők fogalma

A 37/2004. (IV.26.) ESZCSM rendelet értelmezése szerint:

„*étrend-kiegészítő*: a hagyományos étrend kiegészítését szolgáló olyan élelmiszer, amely koncentrált formában tartalmaz tápanyagokat vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat, egyenként vagy kombináltan; adagolt vagy adagolható formában kerül forgalomba (például kapszula, pasztilla, tabletták, port tartalmazó tasak, adagolható por, ampulla, csepegtető üveg vagy más hasonló por-, illetve folyadékforma, amely alkalmas kis mennyiség adagolására)”.

Már a meghatározásból is egyértelmű, hogy például a gyógynövényteák nem tartozhatnak e rendelet hatálya alá, vagyis e termékcsoporthoz. Az előírás szerint »tápanyag« alatt vitaminok, ásványi anyagok értendők.

Az európai uniós csatlakozás előtt az étrend-kiegészítők az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) engedélye, illetve kötelező szakvélemény birtokában kerülhettek legálisan kereskedelmi forgalomba. A csatlakozást követően az étrend-kiegészítők vonatkozásában megszűnt az előzetes kötelező engedélyezés, és helyette csak úgynevezett bejelentési kötelezettség (notifikáció) van. 2013 végén 10 000 felett van a hazánkban bejelentett étrend-kiegészítők száma. Az Európai Unió szabályozásának egy rövid ideje életbe lépett eleme szerint a termékek jelölése, megjelenítése és hirdetése nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy az étrend-kiegészítő betegségek megelőzésére, kezelésére alkalmas, vagy ilyen tulajdonsága van. Ez a tiltás a tudományosan igazolt élettani hatások érvényesítését szolgálja, és a valószínűleg csodás gyógyhatást ígérő reklámok megszüntetéséhez egy fontos lépés volt. Jelenleg azokról a termékösszetevőkről állíthatnak kedvező hatásokat a forgalmazók, amelyek szerepelnek az egészségre vonatkozó, engedélyezett állítások jegyzékében. Ezeket a kedvező hatásokat pontosan meghatározták. A jogszabályi háttérrel az OÉTI honlapján tájékozódhat az érdeklődő: <http://www.oeti.hu/?m1id=7&m2id=77>

A hivatalos meghatározások gyakorlati szempontból nehezen átláthatóak. Az évtizedes nemzetközi gyakorlat és a köznyelvben elterjedt szóhasználat alapján szintén étrend-kiegészítőknak tekintik

- a speciális célú élelmiszereket - nagy izomerő kifejtését elősegítő, elsősorban sportolóknak, nehéz fizikai munkát végzőknek szánt élelmiszerek;

- testtömegcsökkentés céljára szolgáló, csökkentett energiatartalmú étrendben felhasználható élelmiszereket;

- egyes új élelmiszereket ("novel food": algák, "gyógycsombók" stb. [1.]) is.

A TERMÉKEK JELÖLÉSE, MEGJELENÍTÉSE ÉS HIRDETÉSE NEM ÁLLÍTHATJA VAGY SUGALLHATJA, HOGY AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉRE, KEZELÉSÉRE ALKALMAS.

Biztonságok az étrend-kiegészítők?

A tágabb értelemben vett étrendkiegészítő-piac magyarországi és EU-s szabályozása nem volt és soha nem lehet teljesen tökéletes. A kiskapuk kijátszása azonban a fogyasztók egészségét veszélyeztetheti. A sokszor potenciaproblémák megoldásával is kecsegtető étrend-kiegészítőket minden komolyabb engedélyeztetés nélkül forgalomba hoznak, akár notifikáció nélkül, annak kijátszásával. Sajnos ilyen készítményekből Magyarországon is kimutatták már potencianövelő gyógyszerek hatóanyagait, amelyek szív- vagy érrendszeri probléma fennállása esetén halált okozhatnak (2.). Az internetes kereskedelem szabályozása is nagy kihívásokat jelent: étrend-kiegészítőként forgalmazott, fogyasztószerként ajánlott clenbuterol tartalmú termék visszaélés esetén halált is képes előidézni és ez beszerezhető volt ilyen módon (3.), ahogyan anabolikus androgén szteroidok is. Előfordulhat az étrend-kiegészítők ártalmas vagy doppinglistás anyagokkal történő szennyeződése (4.), ezért nem minden terméket fogyaszthatunk biztonsággal. 2013-as hír, hogy egy fogyókúra készítmény használatához kapcsolódóan 29 akut hepatitisz (májgyulladás) esetet észleltek, amelyből két eset májtranszplantációval, egy pedig halállal járt (5.). Ezzel ellentétes előjelű, pozitív hír, hogy multivitamin és ásványi anyag készítmények használata bizonyos rákos megbetegedésekben mérsékelhette az elhalálozás valószínűségét (6.). Az étrend-kiegészítők tehát kedvezőtlenül és kedvezően is hathatnak egészségünkre. Néhány készítmény hasznunkra lehet, segítheti egészségünk megőrzését vagy visszaszerzését, míg mások egészségi állapotunktól függően árthatnak is. Lényeges, hogy a vitaminoknál és ásványi anyagoknál megállapított legfelső biztonságos szintet ne lépjük túl. A legfelső biztonságos szint (7.) az a vitamin/ásványi anyag mennyiség, amely napi

rendszerességgel fogyasztva nem lehet ártalmas egy egészséges fogyasztóra sem (8.). Az eligazodásban fontos szakember (dietetikus) segítségét kérni. Nagy, megbízható cégek termékeit javasolt vásárolni, amelyekhez van magyar nyelvű leírás.

*LÉNYEGES, HOGY A VITAMINOKNÁL ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOKNÁL
MEGÁLLAPÍTOTT LEGFELSŐ BIZTONSÁGOS SZINTET NE LÉPJÜK TÚL.*

Az étrend-kiegészítők alkalmazásának létjogosultsága

Sok kereskedő és gyártó állítja: étrendünk nem tartalmazza megfelelő mennyiségben a vitaminokat, ásványi anyagokat, rostokat és egyéb, a szervezetünk működéséhez szükséges (vagy éppen szükségtelen) anyagokat. Ezen állítások szerint csak és kizárólag az ő termékeikkel tudjuk pótolni ezt a hiányt. Szintén gyakorta hangzott – ám tudományos eredményekkel nem megfelelően alátámasztott – állítás, hogy ételeink ásványi anyag- és vitamin tartalma az elmúlt évtizedekben olyan mértékben csökkent, ami mindenki számára indokoltá teszi ezek pótlását. Ne dőljünk be ezeknek! Bár az utóbbi állításnak van némi igazságtartalma, ugyanakkor nem veszi figyelembe a friss, illetve fagyasztott zöldségek-gyümölcsök, és más élelmiszerek hozzáférhetőségének javulását.

A lakosság különböző csoportjainak tápanyagigénye nagymértékben eltérő, ezért étrend-kiegészítő-használatuk is más-más megítélés alá esik. A fogyasztók célja az étrend-kiegészítők használatával a tápanyagszükséglet fedezése, egészségmegőrzés, testformálás, potenciafokozás, stb. Egészséges táplálkozás mellett a korábbi orvosi és dietetikai álláspont az volt, hogy általában véve nem indokolt az étrend-kiegészítők használata:

"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" (8.).

Ez alól speciális állapotok jelentettek kivételt, így a beteg vagy testtömegcsökkentést igénylő emberek számára fontosnak tartották a vitaminok, ásványi anyagok megfelelő pótlását. Jelenleg ezt a felfogást részben meghaladottnak tekinthetjük. Ahogyan például a hazai D-vitamin konszenzusban olvashatjuk:

"A késő ősztől kora tavaszig terjedő időszakban a napsugárzás nem elegendő a szükséges mennyiségű D₃-vitamin termeléséhez. .. Magyarországi étrend mellett a télen szükséges D-vitamin bevitele csak étrendváltoztatással nem lehetséges. .. A D-vitaminhiány megelőzéséhez szükséges D₃-vitaminpótlást szájon át bevehető, pontosan meghatározható mennyiségű D₃-vitamint tartalmazó készítményekkel kell megoldani." (9.)

Ezek a készítmények gyógyszerként és étrend-kiegészítőként is forgalomba kerülhetnek. Nincs egységes hazai szakmai álláspont az étrend-kiegészítés szükségességét vagy feleslegességét illetően. Azt azonban kijelenthetjük, van, amikor kifejezetten hasznos lehet bizonyos készítmények ellenőrzött alkalmazása. Ezek használatánál számos szempontot kell figyelembe venni, például az étrend-kiegészítő – gyógyszer kölcsönhatások lehetőségét és az egyéni egészségi állapotot. Kizárólag egyénre szabottan merülhet fel a vitamin- vagy ásványi anyag-, fehérje-, aminosav-kiegészítés szükségessége. A legtöbb étrend-kiegészítő alkalmazása egészséges ember számára a felhasználási előírások követése mellett önmagában nem jelent nagy kockázatot, de dietetikus vagy orvos személyes felügyelete mellett ez biztonságosabb.

*TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEKKEL NEM MEGFELELŐEN ALÁTÁMASZTOTT
ÁLLÍTÁS, HOGY ÉTELEINK ÁSVÁNYI ANYAG- ÉS VITAMIN TARTALMA AZ
ELMÚLT ÉVTIZEDEKBEN OLYAN MÉRTÉKBEN CSÖKKENT, AMI MINDENKI
SZÁMÁRA INDOKOLTÁ TESZI EZEK PÓTLÁSÁT.*

Étrend-kiegészítők daganatos betegeknek?

A daganat a szervezet normálistól eltérő működésű sejtjeiből képződő szövetszaporulatot jelent, amely lehet jóindulatú, illetve rosszindulatú (rákos) elváltozás is. Fontos hangsúlyozni, hogy a daganatos megbetegedés nem jelent egyet a halálos ítélettel – az egyes típusoktól és a felismeréskor fennálló állapottól függően eltérő lehet a betegség kimenetele. Az orvosi kezelés elengedhetetlen, még ha mellékhatásai kellemetlenek is. A kezelésekhöz dietetikus által összeállított, gyakran speciális, gyógyászati célra szánt tápszerekkel kiegészített étrend is javasolt. Ezen túlmenően léteznek ételek, étrendek és étrend-kiegészítők, melyeket kifejezetten daganatos betegek számára javasolnak.

A rosszindulatú daganatok hazánkban is sok ezer életet követelnek minden évben. Gyakran későn ismerik fel a megbetegedést, vagy olyan formája jelentkezik a betegségnek, amelynek kezelése kevés sikerrel kecsegtet. Természetes, hogy a gyógyulás reményében az érintettek és családtagjaik szinte minden lehetséges alternatív kezelési módot kipróbálnak. A legnagyobb veszélyt a tudományosan nem igazolt módszerek jelentik. Ezek ártalmas lehetnek, legrosszabb esetben megrövidíthetik a gyógyulni vágyó életét. Nem igazolt módszer például a hivatalosan nem létező B17-vitamin (laetril) kiegészítők alkalmazása, amely a kezelésben hatástalan, viszont mérgezésekhez is vezethet (10.). A daganatos betegségek megelőzésében és kiegészítő kezelésében ezzel szemben ígéretesnek látszik a D-vitaminnak és származékainak alkalmazása. Bármilyen kiegészítő módszert is alkalmazunk, tudnunk kell, hogy az orvosi kezelések hatását az étrend és étrend-kiegészítők adott esetben kedvezőtlenül is befolyásolhatják. Orvossal és dietetikussal egyeztetni kell arról, hogy mikor, milyen kezelések között, illetve azok alatt mi alkalmazható.

Fogyasszuk? Ne fogyasszuk?

Az étrend-kiegészítők piacán még ma is nagy a káosz, sok a veszélyes készítmény, így csak nagy, botrányoktól mentes cégek megbízható eredetű termékeit javasolt megvásárolni. Kéz alatt beszerzett, pult alól eladott, bizonytalan eredetű termékeknél viszonylag könnyen hamis vagy életveszélyes készítményekhez juthatunk, vagy kisebb bajként veszélytelen és hatástalan készítményeket adnak el nekünk, nagyon magas áron. Amennyiben étrend-kiegészítőket szeretnénk használni, mindenképpen forduljunk dietetikushoz a személyre - kor, nem, étrend, egészségi állapot, gyógyszerek - szabott alkalmazás érdekében.

Felhasznált irodalom:

1. <http://www.oeti.hu/?m1id=2&m2id=215> (2013.10.17.)
2. Csupor, D., Szekeres, A. et al.: Szildenafilfillal és tadalafilfillal hamisított étrend-kiegészítők a hazai piacon, *Orvosi Hetilap*, 151: 1783–1789, 2010
3. Parr, MK., Koehler K. et al.: Clenbuterol marketed as dietary supplement, *Biomed Chromatogr.* 22(3):298–300., 2008
4. Geyer, H., Parr, MK. et al.: Nutritional supplements cross-contaminated and faked with doping substances, *J Mass Spectrom.* 2008 Jul;43(7):892–902 doi: 10.1002/jms.1452.
5. OxyElite Pro: Health Advisory - Acute Hepatitis Illness Cases Linked To Product Use, <http://www.fda.gov/safety/medwatch/safetyinformation/safetyalertsforhumanmedicalproducts/ucm370857.htm> (2013.10.17.)
6. Wassertheil-Smoller, S., McGinn, AP. et al.: Multivitamin and mineral use and breast cancer mortality in older women with invasive breast cancer in the women's health initiative. *Breast Cancer Research and Treatment*, 2013 doi: 10.1007/s10549-013-2712-x
7. <http://www.oeti.hu/?m1id=1&m2id=52> (2013.10.17.)
8. Vegyem? Ne vegyem? Egyem? Ne egyem? Étrend-kiegészítők és hatóanyagaik Mi az igazság? Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, http://www.oeti.hu/download/etrend-kiegeszitok_es_hatoanyagaik.pdf (2013.10.17.)
9. Takács, I., Benkő, I. et al.: Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében. *Orvosi Hetilap.* 153, Szupplementum 5–26. 2012 ; DOI: 10.1556/OH.2012.29410
10. Milazzo, S., Ernst E. et al.: Laetrile treatment for cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011 Nov 9;(11):CD005476. doi: 0.1002/14651858.CD005476.pub3.

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Tihanyi András (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
