

Как да четем етикета на хранителните добавки

Какво казва етикетът наистина, кои цифри имат значение и кои маркетингови трикове да разпознавате преди да платите.

БЕЗПЛАТЕН НАРЪЧНИК · № 3

Донка Арабаджова

МАГИСТЪР-ФАРМАЦЕВТ

Предната страна е реклама. Задната страна е истината. Пазарът на добавки е претъпкан и разликата между качествен продукт и добре рекламиран продукт се крие в дребния шрифт на гърба на опаковката.

Добрата новина: един етикет се чете за две минути, когато знаете къде да гледате. Този наръчник ви учи точно на това, по същия начин, по който проверявам продуктите на гишето в аптеката.

Какво задължително трябва да пише на етикета

По европейските правила (Директива 2002/46/ЕО и Регламент 1169/2011) всяка легална добавка, продавана в България, е длъжна да посочи:

- наименованието „хранителна добавка“;
- пълен списък на съставките с точното количество на всяка активна съставка за дневна доза;
- процент от хранителните референтни стойности (%ХРС) за витамините и минералите;
- препоръчителната дневна доза;
- предупреждение, че препоръчителната дневна доза не бива да се надвишава;
- изречението, че продуктът не е заместител на разнообразното хранене;
- предупреждение да се пази далеч от достъпа на малки деца;
- име и адрес на отговорника в ЕС, номер на партида и срок на годност.

Ако някое от тези неща липсва, това е червен флаг: продуктът не отговаря на правилата и няма какво да търсите повече в него.

Шестте маркетингови трика, които да разпознавате

1 Голямата цифра на предната страна

„Магнезий 400“ с огромни букви често означава 400 милиграма от някоя сол на магнезия, а не 400 милиграма чист магнезий. Реалното елементарно количество може да е пъти по-малко.

Истината: гледа се таблицата на гърба и редът с елементарното количество на дневна доза. Само тази цифра показва какво реално приемате.

2 Формата е скрита в гребния шрифт

Едно и също вещество в различна форма е различен продукт. Магнезиевият оксид се усвоява слабо, цитратът и бисглицинатът много по-добре. Витамин D3 действа по-силно от D2, а при B12 формите също не са равностойни. Европейските правила задължават етикетът да назове точната форма, но тя обикновено е в най-малкия шрифт.

Истината: първо формата, после цифрата. Добра форма в разумна доза бие лоша форма в огромна доза.

3 „Патентована смес“ при вносните продукти

При част от продуктите, внесени от САЩ, съставките са групирани под едно име с обща грамова стойност, без отделните дози. Не можете да разберете дали скъпата съставка е в реална доза или е само за етикета. В ЕС етикетът е длъжен да покаже всяка съставка с точното ѝ количество.

Истината: прозрачен етикет изброява всяка съставка на отделен ред с нейната доза. Смеси без отделни дози са знак да минете към друг продукт.

4 Мегадозите от 500 до 1000% ХРС

Гигантските проценти изглеждат щедро, но повече не означава по-добре. Водоразтворимите витамини в излишък просто се изхвърлят от тялото, а мастноразтворимите (А, D, Е, К) се натрупват и в големи дози могат да навредят.

Истината: за повечето хора доза около препоръчителната стойност е достатъчна. Целенасочено високи дози се вземат само с конкретна причина и след консултация със специалист.

5 Обещания, които законът забранява

Добавка не може да лекува, лечи или предпазва от болест. Европейското законодателство го забранява изрично: разрешени са само здравни твърдения, одобрени от EFSA и вписани в регистъра на ЕС. Ако на етикета или в рекламата четете обещания за лечение, това е нарушение.

Истината: продукт, който нарушава закона върху собствения си етикет, трудно спазва каквито и да е стандарти в производството си. Дръжте се далеч.

6 Цената на опаковката вместо цената на дозата

Евтина голяма опаковка може да излезе по-скъпа от малка, когато сметнете цената на дневна доза активно вещество. Особено при омега-3: гледа се съдържанието на EPA и DHA на доза, а не милиграмите масло в капсулата.

Истината: сравнявайте продуктите по цена за дневна доза от активната съставка. Това е единственото честно сравнение.

Златните правила на едно място

- ✓ Предната страна е реклама, таблицата на гърба са фактите.
- ✓ Първо се гледа формата на веществото, после количеството.
- ✓ Процентът %ХРС се чете винаги към дневната доза, не към капсула.
- ✓ Всяка активна съставка трябва да е с ясно посочена доза.
- ✓ Липсващо задължително изречение на етикета е червен флаг.
- ✓ Добавката не е лекарство и не замества нито хранене, нито лечение.
- ✓ Цената се сравнява на дневна доза, не на опаковка.

Добавките не са лекарства и това е важно

В България хранителните добавки се регистрират в БАБХ като храни, а не се одобряват от Изпълнителната агенция по лекарствата за ефективност, както е при лекарствата. Затова никой не гарантира, че обещаното на опаковката е истина. Етикетът е вашият единствен реален инструмент, затова си струва да го четете умело.

Кога добавка не се взима без консултация

При бременност и кърмене, при хронични заболявания и при прием на постоянни медикаменти всяка добавка се съгласува с лекар или фармацевт, защото взаимодействия са реални. Същото важи и за децата: дозите за възрастни не се прехвърлят на дете, дори намалени.

Съмнявате се в конкретен етикет?

На mom-pharma.com ще намерите безплатния чат „Попитайте Дуги“, в който отговарям лично. Изпратете ми състава на продукта и ще ви кажа какво виждам. Без такса, с бърза безплатна регистрация, на разбираем език.

Източници

Информацията в този наръчник е проверена и базирана на: Директива 2002/46/ЕО за хранителните добавки (задължителни елементи на етикета и забрана за твърдения за лечение), Регламент (ЕС) 1169/2011 (хранителни референтни стойности и информация за потребителя), Регламент (ЕО) 1924/2006 и регистъра на одобрените от EFSA здравни твърдения, както и правилата на БАБХ за регистрация на хранителни добавки в България.

Този наръчник има информационен характер и не замества консултацията с лекар или фармацевт за конкретното Ви състояние. Хранителните добавки не са лекарствени продукти и не са предназначени за диагностика, лечение или профилактика на заболявания.

Донка Арабаджова

МАГИСТЪР-ФАРМАЦЕВТ ·
MOM-PHARMA.COM