



Ljubljana, 4. april 2023

IZJAVA ZA JAVNOST – SVETOVNI DAN ZDRAVJA, 7. APRIL 2023

»So prehranska dopolnila res potrebna za zdravo prehrano?«

Svetovni dan zdravja je vsako leto na dan 7. aprila. Tudi v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije opozorimo na pomembna in aktualna področja, ki se dotikajo našega zdravja. Letos se posvečamo zdravi prehrani in se sprašujemo ali so prehranska dopolnila res potrebna, lahko vse osnovne prehranske potrebe ljudi pokrijemo tudi brez njih, kdaj so potrebna, ali so lahko celo škodljiva? Smo potrošniki lahko dovolj kritični in varni pri nakupih prehranskih dopolnil?

Prim. Matija Cevc, dr. med., KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je opozoril, da na področju prehranskih dopolnil vlada velika zmeda saj imamo v trgovinah in lekarnah poplavo različnih pripravkov, ki se deklarirajo za prehranska dopolnila, pa to v resnici sploh niso. Načeloma velja, da naj bi bila prehranska dopolnila koncentrirani viri hranil ali drugih snovi s prehranskim ali fiziološkim učinkom. V prehranska dopolnila so lahko dodane zelo raznovrstne sestavine od hranilnih snovi, vitaminov, mineralov, aminokislin, esencialnih maščobnih kislin in vlaknin pa tudi različni rastlinski in zeliščni izvlečki. Žal pa proizvajalci neredko dodajajo tudi druge sestavine dvomljivega izvora in učinka. Namenjena naj bi bila odpravljanju prehranskih pomanjkljivosti, vzdrževanju ustreznega vnosa določenih hranil ali podpiranju določenih fizioloških funkcij, neredko pa proizvajalci svojim pripravkom pripisujejo še druge ugodne učinke, zlasti zdravstveno preventivne. Vendar pa prehranski dodatki niso zdravila in kot taka nimajo farmakološkega, imunološkega ali presnovnega učinka in delovanja. Zato njihova uporaba ni namenjena zdravljenju ali preprečevanju bolezni pri ljudeh ali izboljševanju fizioloških funkcij. V EU so prehranska dopolnila regulirana kot živila. Tak je pravni okvir. Dejstvo pa je, da je medmrežje preplavljeno z reklamami za taka in drugačna »prehranska dopolnila«, saj ta predstavljajo izredno razvejano komercialno dejavnost. Ocenjuje se, da je bil trg prehranskih dopolnil leta 2022 vreden 163,9 milijarde USD, tržne raziskave pa napovedujejo, da se bo ta trg do leta 2030 povečal na 327,4 milijarde USD (ocenjen letni prirast je kar 8,9 %). Tam, kjer so pričakovani dobički veliki, pa je tudi zelo veliko manipulacij še posebej, če nadzora in sankcioniranja ni. Dejstvo je, da trg s prehranskimi dopolnili ni ustrezno nadzorovan in se tako kot prehranska dopolnila prodajajo številni pripravki izrazito dvomljive kakovosti saj le-te nihče ne nadzoruje še manj pa se nadzoruje zdravstvene trditve, ki te pripravke spremljajo. Evropsko usklajena zakonodaja deloma ureja področje vitaminov in mineralov ter njihove vire, ki se lahko uporabljajo pri izdelavi prehranskih dopolnil. Za sestavine, ki niso vitamini in minerali pa je Evropska komisija sprejela pravila, ki naj bi zaščitila potrošnike pred morebitnimi zdravstvenimi tveganji. Žal pa je dejstvo, da nadzora nad upoštevanjem teh pravil ni. Če pogledamo reklame, ki so jih mediji polni, ki obetajo čudežne uspehe vidimo, da nadzora ni in da je zdravstveni inšpektorat popolnoma zatajil, saj se po medijih oglašujejo pripravki, ki naj bi imeli celo zdravilne učinke (trditve da pripravek npr. znižuje holesterol, čisti jetra, čisti žile, omogoči shujšanje ipd). Evropska direktiva pa nedvoumno določa, da so zdravstvene trditve, ki niso podkrepljene z verodostojnimi raziskavami, prepovedane. V Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije smo prepričani, da bi morala država bistveno poostri nadzor nad temi pripravki in zaščititi prebivalke in prebivalce pred zavajajočimi trditvami in prodajo večinoma zelo dragih a neučinkovitih in potencialno celo škodljivih pripravkov.

Izr. prof. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, vodja enote za klinično prehrano je pojasnila, da raziskave nedvomno kažejo na to, da je uravnotežena prehrana, ki je prilagojena potrebam posameznika, zadosten vir vseh hranilnih snovi, ki jih organizem potrebuje. Izjema so posamezniki, ki iz kakršnegakoli razloga z običajno prehrano ne zadostijo potrebam organizma (različne bolezni in diete...). Dodaten razlog za uživanje prehranskih dopolnil je njihova dokazana učinkovitost v različnih kliničnih stanjih, ko z uživanjem običajne hrane v telo ne moremo vnesti zadostne količine farmakološko učinkovitega hranila oziroma določene snovi, ki se nahaja v hrani. Takrat govorimo o farmakonutriciji.

Uporaba prehranskih dopolnil v vsakodnevni prehrani brez specifične indikacije je tako povsem nepotrebna, pa tudi tvegana. Ker so prehranska dopolnila samo dopolnila osnovni prehrani, kadar ta ni zadostna ali ustrežna, je za njihovo uvajanje v prehransko strategijo posameznika potrebno znanje klinične prehrane.

Na kaj smo pozorni pri prehranskih dopolnilih? Glede na obstoječo zakonodajo prehranska dopolnila za razliko od zdravil veljajo za varna in dokler se ne dokaže, da so nevarna, se jih praviloma ne preverja. Izrazit problem je, da trg prehranskih dopolnil ni sistemsko nadzorovan in ni zagotovila za varnost ter učinkovitost prehranskih dopolnil. Tudi njihova sestava je lahko drugačna, kot je navedeno na deklaraciji in lahko predstavljajo tveganje za zdravje.

Večina prehranskih dopolnil je ultra procesirana tekom izdelave in njihov prehranski vnos je prav tako lahko povezan z razvojem različnih kroničnih bolezni, tudi rakastih. Zato lahko z rednim uživanjem prehranskih dopolnil namesto izboljšanja zdravja dosežemo ravno obratni zdravstveni učinek. V ekstremnih primerih lahko uživanje prehranskih dopolnil privede tudi do smrti.

Nakup prehranskih dopolnil je upravičen le v primeru njihove strokovne indikacije. Kadar ga svetuje zdravnik, nakup opravite v lekarnah oz. le pri preverjenih proizvajalcih. Ne kupujte dopolnil, ki se propagirajo čudežne formule, 100% naravna, itd., ali se reklamirajo celo kot alternativna zdravilom. Uživanje večine prehranskih dopolnil je torej pri večini zaradi vprašljive učinkovitosti nesmiselno in pripomore k razvoju in vzdrževanju slabih prehranskih navad.

Izr. prof. dr. Lovro Žiberna, mag. farm., Fakulteta za farmacijo in Slovenska antidopinška organizacija (SLOADO) je povedal, da je uporaba prehranskih dopolnil med športniki zelo razširjena. Iz vidika športa je pomembno, da se športnik za uporabo prehranskega dopolnila odloči le v primeru medicinske indikacije in po predhodnem posvetu z zdravnikom. Velikokrat je glavni motiv za uporabo prehranskih dopolnil želja po izboljševanju telesnih zmogljivosti (ergogeno delovanje) ali razmišljanje, da z dieto športnik ne pokrije potreb po osnovnih hranilih. Osnova športne prehrane je urejena prehrana, ki vsebuje uravnoteženo kombinacijo hranil. Športnikom se svetuje sodelovanje z nutricionistom, ki naredi načrt prehrane, ki je prilagojena individualnim potrebam in ciljem športnika. Načrt prehrane upošteva spol, starost, telesno aktivnost, trajanje in intenzivnost treninga na dnevni ravni in cilje športnika. Zato v večini primerov vnos hranil s prehranskimi dopolnili ni potreben in lahko predstavlja nepotrebno tveganje za športnika.

Zavedati se moramo, da prehranska dopolnila za razliko od zdravil nimajo opravljenih raziskav, s katerimi bi dokazali učinkovitost in varnost pred prihodom na trg. Pomanjkljiva regulativa omogoča, da je na trgu veliko prehranskih dopolnil neustrezne kvalitete, ki lahko tudi ogrozijo zdravje potrošnikov. Številne raziskave, tudi na slovenskem trgu, so pokazale, da imajo določena prehranska dopolnila neustrezno kvalitativno (prisotne so snovi, ki niso navedene, npr. kontaminanti) ali pa neustrezno kvantitativno (določena snov ni v pravi količini) sestavo. Oglaševanje teh produktov s strani prodajalcev in proizvajalcev je pa zelo kreativno in velikokrat meji na fiziološke »čudeže« - nekatera prehranska dopolnila za športnike se oglašujejo na spletnih straneh kot bolj učinkovita od snovi, ki so dejansko prepovedane v športu kot doping.

Kritični argumenti glede uporabe prehranskih dopolnil v športu:

1. Ustvarjanje dopinške miselnosti pri mladih športnikih, ki jo psihologi opisujejo kot »ohranjanje/razvijanje/vzpodbujanje pozitivnega odnosa do uporabe snovi z namenom izboljšati športnikove telesne zmogljivosti.« Vključuje vse snovi, ki se uživajo brez medicinske indikacije, npr. aminokislina, vitamini, kreatin, šibki analgetiki, uspavala, železo, ipd. Gre za odnos ali razmišljanje, da športnik potrebuje prehranska dopolnila samo zato, ker je športnik, je „napačna paradigma“ v vrhunskem športu. Ugotovili so, da je uporaba prehranskih dopolnil pri otrocih in najstnikih povezana z večjim tveganjem za uporabo dopinga, ko tak športnik postane profesionalen športnik.
2. Večina prehranskih dopolnil ni učinkovita iz vidika ergogena delovanja. Le redka prehranska dopolnila imajo znanstveno literaturo, ki potrjuje smotrnost uporabe v športu – za večino prehranskih dopolnil so raziskave pokazale, da ne vplivajo na telesno zmogljivost. Še več pa je prehranskih dopolnil, ki se prodajajo na tržišču in niso bila nikoli uporabljena v znanstvenih raziskavah.
3. Nekatera prehranska dopolnila lahko resno ogrozijo zdravje. Zasedimo veliko znanstvene literature, kjer so opisani primeri zdravih mladih ljudi, ki so ob uporabi določenih prehranskih dopolnil doživeli različna resna klinična stanja, kot so srčni zastoji, akutni miokardni infarkt, akutne jetrne odpovedi, smrtni zapleti.
4. Kontaminirana prehranska dopolnila lahko pripeljejo do kršitve protidopinških pravil (nenamerni doping). Ocenjuje se, da je okoli 10-30 % prehranskih dopolnil kontaminiranih v sledovih s snovmi, ki so v športu prepovedane, prevladujejo anabolični androgeni steroidi in njihovi prekurzorji, beta-2 agonisti in psihostimulativne snovi. Športniki so odgovorni za vse prepovedane snovi, najdene v njihovem

vzorcu, ne glede na izvor snovi. Športniki morajo sami poskrbeti, da prepovedane snovi ne pridejo v njihovo telo. S tega vidika je uporaba prehranskih dopolnil za športnika nepredvidljivo tveganje, saj lahko športnik nenamerno in nezavedno zaužije prepovedane snovi, ki so uvrščene na Listo prepovedanih snovi in metod. Vsako leto imamo nekaj športnikov, ki so zaradi uporabe prehranskih dopolnil testirani pozitivno in izločeni iz tekmovanja.

V primeru, da se posameznik – kljub vsem argumentom - odloči za uporabo prehranskih dopolnil, se svetuje, da naj bo produkt izdelan v kvalitetnem podjetju, ki ima uvedena načela dobre proizvodne prakse. Prav tako obstojijo spletni portali, kjer je možno predhodno preveriti, ali je bil določen produkt z določeno proizvodnjo serijo testiran v validiranih laboratorijih na vsebnost prepovedanih snovi in/ali ostalih kontaminantov.

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana, Področje zdravja, zdrave prehrane, prehranskih dopolnil in »naravnih zdravil« je ekonomsko zelo zanimivo, žal pa se pri oglaševanju pojavljajo tudi grobe prevare. Na različnih družbenih omrežjih se občasno pojavljajo reklame za »čudežna zdravila«, ki »očistijo žile aterosklerotičnih oblog«, »odpravijo krčne žile« ali »po naravni poti uravnajo krvni tlak in krvne maščobe«. Izdelek praviloma »predstavlja« kateri izmed znanih slovenskih zdravnikov, katerega fotografija in ime sta dodana oglasnemu sporočilu. Gre za lažno reklamo in krajo identitete zdravnikom. Na žalost še ne poznamo zdravil, ki bi aterosklerotične obloge v celoti odpravila, (čeprav znamo napredovanje ateroskleroze dobro zavirati), ne poznamo zdravil, ki bi čudežno odpravila varikozne vene, (čeprav nekatera zdravila zmanjšujejo oteklino in napetost v nogah) in tudi ne obstajajo »naravna« zdravila, ki čudežno uravnavajo krvni tlak in raven krvnih maščob, (čeprav imamo na obeh področjih zelo učinkovita zdravila, katerih uporaba pa zahteva poznavanje bolnikovega stanja in pretehtano predpisovanje). Prevarantom je izredno težko stopiti na prste, saj uporabljajo vedno nove računalniške strežnike v tujini, kamor naši organi pregona ne morejo posegati. Zanesemo se lahko zgolj na zdravo pamet in ne nasedamo obljubljanju lažnih čudežev.

Dodatne informacije:

prim. Matija Cevc, dr. med.: matija.cevc@kclj.si

Izr. prof. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.: nkozjek1@gmail.com

Izr. prof. dr. Lovro Žiberna, mag. farm.: lovro.ziberna@ffa.uni-lj.si

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.: ales.blinc@siol.net