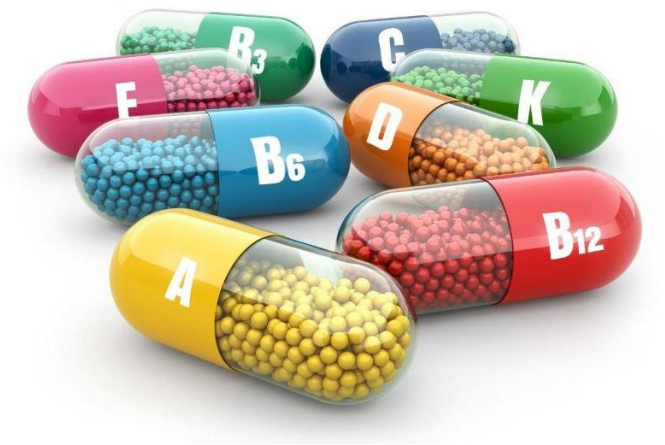
Проучване на Германския федерален институт за оценка на риска за витамините като хранителна добавка



Пазарът на витамини под формата на хранителни добавки расте стабилно. Скорошно представително проучване на Германския федерален институт за оценка на риска (BfR) показва, че една трета от населението приема витамини чрез хранителни добавки поне веднъж седмично, а всеки шести човек дори ежедневно. Въпреки това, с балансирана и разнообразна диета тялото получава почти всички витамини в достатъчни количества. „Хранителните добавки са ненужни за повечето хора“, казва президентът на BfR професор д-р Андреас Хенсел. "Тези, които приемат високи дози витамини без действителна нужда, поемат риск от предозиране и нежелани последици за здравето."

Почти всички участници (93 процента) смятат витамините за жизненоважни за човешкия живот. Всъщност витамините са незаменими за повечето телесни функции – например те укрепват имунната ни система и благоприятстват развитието на клетките, костите и зъбите. Тъй като тялото не може да ги произвежда или в някои случаи само в недостатъчни количества, те трябва да се приемат с храна. Около половината от анкетираните заявяват, че често съзнателно обръщат внимание на адекватния прием на витамини. Плодовете и зеленчуците се считат за най-важните източници на витамини от почти всички храни, следвани от рибата и бобовите растения. Само около една четвърт от анкетираните смятат хранителните добавки за важен източник на витаминен прием.

Въпреки това около една трета от анкетираните заявяват, че приемат витамини чрез хранителни добавки поне веднъж седмично. Всеки шести ги приема дори ежедневно – особено витамин D, следван от витамин B12, витамин C и мултивитаминови препарати. Най-често участниците спонтанно споменават компенсирането на дефицит като потенциална полза за здравето. Въпреки това: От научна гледна точка, при здрави хора, които се хранят балансирано и разнообразно, недостатъчният прием на витамини и произтичащият от това дефицит са много редки.

Само в определени случаи е изрично препоръчан приемът на витамини чрез хранителни добавки, например за фолиева киселина преди и по време на ранна бременност.

Участниците възприемат очакваните положителни ефекти и потенциалните рискове за здравето от витамините в хранителните добавки по различен начин – в зависимост от това дали приемат съответните продукти или не. Около половината от потребителите, но едва всеки десети не-консуматор, виждат висока полза за здравето от приема им. Като основен риск за здравето участниците посочват потенциално предозиране: сред не-консуматорите трима от пет (59 процента) оценяват като висока вероятността от предозиране - когато витамини чрез хранителни добавки се приемат ежедневно. Сред потребителите тази цифра е по-ниска с 42 процента. Всъщност рискът от предозиране се увеличава, когато се приемат витаминни препарати във високи дози в допълнение към балансирана диета.

Хранителните добавки са храна, следователно не трябва да застрашават здравето. Отговорността за това обикновено е на хранителните компании. Хранителните добавки не се подлагат на официална процедура за разрешаване, по време на която трябва да се докаже действителната безопасност за здравето. Германският регламент за хранителни добавки (NemV), както и българската Наредба за хранителните добавки, приета с ДВ, бр. 106 от 15.12.2021 г. определят кои витамини могат да се добавят към хранителните добавки. Въпреки това, те не съдържат никакви правно обвързващи максимални количества за добавяне на витамини. Публикуваните от BfR препоръки за максимални нива на витамини в хранителните добавки могат да допринесат за дискусията за установяване на стандартизирани регулации в целия ЕС.

Източник:
https://www.bfr.bund.de/en/press_information/2022/05/pills_and_powders__about_one_third_of_the_population_takes_vitamins_via_food_supplements_every_week-291924.html

за *Други информации в областта на новите храни, както и оценка на риска по цялата хранителна верига може да намерите на сайта на Центъра оценка на риска по хранителната верига: https://corhv.government.bg/*

Изготвил:
инж. Светлана Савова, старши експерт, дирекция „Оценка на риска по хранителната верига“ при ЦОРХВ
23.02.2022 г.