

"Super" (;)- τροφές και Συμπληρώματα διατροφής Ασφαλής διατροφική κουλτούρα ;"



Βασίλειος Τσουκαλάς
Χημικός Τροφίμων (PhD)

Αύγουστος 2022

"Super" (;)- τροφές και Συμπληρώματα διατροφής Ασφαλής διατροφική κουλτούρα ;"

Εισαγωγικό σημείωμα

- Πόσο πραγματικά "Super" είναι οι λεγόμενες υπερ-τροφές;

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί υψηλής προτεραιότητας στόχο. Είτε πρόκειται για *κινόα*, *σπόρους chia* ή *goji berry μούρα*: το 48 τοις εκατό του πληθυσμού βλέπει αυτά τα τρόφιμα, τα οποία συχνά διαφημίζονται ως "υπερ-τροφές", ως διαθρεπτικά στοιχεία μιας υγιεινής διαίτας .

Στις "υπερ-τροφές" , ειδικότερα, πέρα από ιδιότητες που προάγουν την υγεία, σε μερικές απο αυτές αποδίδονται ιδιότητες που υποτίθεται ότι αποτρέπουν ακόμη και ασθένειες. «πολλές από τις λεγόμενες **υπερ-τροφές** προσφέρονται – συχνά μέσω του διαδικτύου – αβάσιμες διαφημιστικές υποσχέσεις». «Σε τέτοιες περιπτώσεις, αλλά ειδικά , εάν τα προϊόντα θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία, καλούνται οι αρμόδιες αρχές να χειριστούν τα θέματα αυτά.

Το φάσμα των τροφίμων που διαφημίζονται στο εμπόριο ως "υπερ-τροφές" ποικίλει και είναι μεγάλο ενώ η πλειοψηφία του πληθυσμού αναγνωρίζει σε αυτά περισσότερα οφέλη για την υγεία από ό, τι κινδύνους.

Ωστόσο, δεν υπάρχει επιστημονικός και νομικός ορισμός του όρου. Μια προσεκτική ματιά που αφορά στην αντίληψη του εν δυνάμει κινδύνου που ελλοχεύει για τον πληθυσμό/καταναλωτές και την επιστημονική αξιολόγηση αυτών των τροφίμων **θεωρείται χρήσιμη αλλά και απαραίτητη.**

Οι λεγόμενες υπερ-τροφές, συνήθως διαφημίζουν τρόφιμα φυτικής προέλευσης, τα οποία αναμένεται να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα ή δευτερογενείς φυτικές ουσίες.

Ως υπερ-τροφές διαφημίζονται επίσης και **τα συμπληρώματα διατροφής** που περιέχουν φυτικά παρασκευάσματα ή άλλες ουσίες και οι οποίες θεωρούνται ότι προάγουν την υγεία. Αντίθετα με τη γενική ισχύουσα πεποίθηση, τα τρόφιμα αυτά ειδικά σε συμπυκνωμένη μορφή, μπορούν, επίσης, να ενέχουν κινδύνους για την υγεία.

Μια επαρκώς επιστημονικά μελετημένη, ισορροπημένη και ποικίλη δίαιτα θα μπορούσε, κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, να προσφέρει στον άνθρωπο όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά για την καλή ανάπτυξή του και για τη διατήρηση μιας υγιούς ζωής, σε ποσότητες που έχουν καθορισθεί και συνιστώνται από γενικής αποδοχής επιστημονικά δεδομένα. Ωστόσο, από έρευνες προκύπτει ότι η ιδεώδης αυτή κατάσταση δεν επιτυγχάνεται για όλα τα θρεπτικά συστατικά ούτε και για όλες τις πληθυσμιακές ομάδες.

Οι καταναλωτές, λόγω του τρόπου ζωής τους ή / και για άλλους λόγους, είναι δυνατόν να επιλέγουν τη συμπλήρωση της πρόσληψης ορισμένων θρεπτικών συστατικών με συμπληρώματα διατροφής.

Προκειμένου να εξασφαλισθούν υψηλά επίπεδα προστασίας τους (των καταναλωτών) και να διευκολυνθεί η εκ μέρους τους επιλογή, τα προϊόντα που διατίθενται στην αγορά είναι ανάγκη να είναι ασφαλή

Είναι ευρύ το φάσμα των θρεπτικών και άλλων συστατικών που ενδέχεται να ενυπάρχουν στα συμπληρώματα διατροφής, συμπεριλαμβανομένων — και όχι μόνον — των βιταμινών, ανόργανων στοιχείων, αμινοξέων, απαραίτητων λιπαρών οξέων, ινών και διαφόρων φυτών και φυτικών εκχυλισμάτων.

Τι είναι τα συμπληρώματα διατροφής;

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι τρόφιμα , που περιέχουν θρεπτικά συστατικά ή άλλες ουσίες με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις σε συμπυκνωμένη μορφή.

Μόνο οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία, που απαριθμούνται στο παράρτημα I της οδηγίας 2002/46/EK για τα συμπληρώματα διατροφής και τα οποία αντιστοιχούν στις μορφές που καθορίζονται στο παράρτημα II της εν λόγω Οδηγίας, μπορούν να χρησιμοποιούνται για την παρασκευή συμπληρωμάτων διατροφής.

Τα συμπληρώματα διατροφής διατίθενται σε μορφή δόσεων , συμπεριλαμβανομένης της μορφής καψυλλίων , δισκίων, σκόνης (φακελάκια), αυτά και παρόμοιων τροφίμων-**άτυπων μορφών δοσολογίας** , σε συγκεκριμένες μικρές ποσότητες, αλλά σε συμπυκνωμένη μορφή και συχνά σε υψηλές δόσεις. Πρέπει να φέρουν ένδειξη της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης, ώστε να αποφεύγεται η υπερδοσολογία των συμπυκνωμάτων. Ένα συμπλήρωμα διατροφής μπορεί να περιέχει φυτικές ουσίες όπως το σκόρδο, συστατικά ζωικής προέλευσης όπως το ιχθυέλαιο ή συνθετικά παραγόμενα, όπως οι περισσότερες βιταμίνες.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι φάρμακα , αλλά τρόφιμα που προορίζονται να συμπληρώσουν την κανονική διατροφή. Ως τρόφιμα, πρέπει πάνω απ' όλα να είναι ασφαλή και δεν πρέπει να έχουν παρενέργειες.

Όσον αφορά την ασφάλεια των συμπληρωμάτων διατροφής, η οδηγία θεσπίζει εναρμονισμένο κατάλογο βιταμινών και ανόργανων συστατικών που μπορούν να προστίθενται για διατροφικούς σκοπούς στα συμπληρώματα διατροφής (στο **παράρτημα I** της οδηγίας). Το **παράρτημα II** της οδηγίας περιέχει κατάλογο των επιτρεπόμενων πηγών (βιταμινούχες και ανόργανες ουσίες) από τις οποίες μπορούν να παρασκευάζονται οι εν λόγω βιταμίνες και ανόργανα συστατικά.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να προορίζονται για τη θεραπεία ή την πρόληψη ασθενειών. Σε αντίθεση με τα φάρμακα, που υπόκεινται σε διαδικασία έγκρισης, τα συμπληρώματα διατροφής υπόκεινται μόνο σε καταχώριση στον ΕΟΦ (Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων) . Οι κατασκευαστές είναι υπεύθυνοι για την ασφάλεια των προϊόντων. Η παρακολούθηση και ο έλεγχος των συμπληρωμάτων διατροφής που προσφέρονται στην αγορά είναι καθήκον των αρχών επιθεώρησης τροφίμων και των παρασκευαστών.

Τα συμπληρώματα διατροφής διατίθενται ελεύθερα προς πώληση όχι μόνο στα φαρμακεία, αλλά και σε σούπερ μάρκετ.

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι τρόφιμα και όχι φάρμακα

Ορισμένα προσφέρονται ως μέρος (εναλλακτικών) ιατρικών θεραπειών. Ωστόσο, δεν πρέπει να ενεργούν σαν φάρμακα, όπως πχ. για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης ή των επιπέδων σακχάρου στο αίμα – και να μην διαφημίζονται με αυτόν τον τρόπο. Αν ένα προϊόν μπορεί να έχει τέτοιο αποτέλεσμα, θα πρέπει να εγκριθεί ως φάρμακο.

Συμπληρώματα διατροφής	Φάρμακα
Είναι τρόφιμα που προορίζονται για υποστήριξη της διατροφής των υγείων καταναλωτών	Προορίζονται να θεραπεύσουν, να ανακουφίσουν, να αποτρέψουν ή να αναγνωρίσουν ασθένειες, ταλαιπωρία, σωματικές βλάβες ή παθολογικές ενοχλήσεις ή να επηρεάσουν τη φύση, την κατάσταση ή τις λειτουργίες του σώματος ή των ψυχικών καταστάσεων
Διέπονται από τη νομοθεσία για τα τρόφιμα (Κώδικας τροφίμων και ζωοτροφών βλ. σχετική νομοθεσία για τα συμπληρώματα διατροφής) –	Υπόκεινται στο φαρμακευτικό δίκαιο (Νόμος περί φαρμάκων – AMG; Φαρμακοποιίες κ.λπ.
Πρέπει να εμφανίζεται στο BVL	Εγκεκριμένο από το Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο Φαρμάκων και Ιατροτεχνολογικών Προϊόντων ή από την Ευρωπαϊκή Κεντρική Αρχή σε διαδικασία δοκιμής
Δεν απαιτείται απόδειξη της αποτελεσματικότητας ή της ασφάλειας σε μια αρχή – ο κατασκευαστής είναι υπεύθυνος για την ασφάλεια	Κατά τη διαδικασία έγκρισης, οι κατασκευαστές πρέπει να υποβάλλουν κλινικές μελέτες που να αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια των προϊόντων
Οι ποσότητες στη συσκευασία μπορούν να αποκλίνουν έως και 50 τοις εκατό από την πραγματική ποσότητα στο προϊόν	Οι ποσότητες στη συσκευασία δεν πρέπει να αποκλίνουν περισσότερο από πέντε τοις εκατό από την πραγματική δοσολογία των δραστικών συστατικών
Δεν έχουν καθοριστεί μέγιστα επιτρεπτά επίπεδα για τα συστατικά (εκτός από τα τεχνολογικά πρόσθετα)	Οι δοσολογίες όλων των συστατικών χρησιμοποιούνται ως μέρος της διαδικασίας έγκρισης και είναι επακριβώς καθορισμένες

Τα φάρμακα προορίζονται για τη θεραπεία ασθενειών –
Τα συμπληρώματα διατροφής ΟΧΙ. Χρησιμοποιούνται μόνο για τη συμπλήρωση της γενικής διατροφής.

Τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί να περιέχουν, πχ. ουσίες όπως (*μη εξαντλητικά παραδείγματα*) :

1. Βιταμίνες όπως, βιταμίνη C, βιταμίνη E ή φολικό οξύ
2. Πρόδρομες ουσίες βιταμινών (προβιταμίνες) όπως β-καροτένιο
3. Βιταμινούχες ουσίες όπως το συνένζυμο Q10
4. Ορυκτά και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρος, ψευδάργυρος
5. Λιπαρά οξέα όπως ωμέγα-3, ωμέγα-6 λιπαρά οξέα
6. Πρωτεϊνικά συστατικά όπως L-κυστεΐνη, L-καρνιτίνη
7. Υδατάνθρακες όπως φυτ. ίνες πχ. ολιγοφρουκτόζη
8. άλλα συστατικά όπως, μαγιά ζυθοποίησης, φύκια, προβιοτικές καλλιέργειες

Μέσω των συμπληρωμάτων διατροφής, το σώμα μπορεί να απορροφήσει πολύ περισσότερες τέτοιες ουσίες από ό, τι θα ήταν δυνατό μέσω της κανονικής διατροφής. Μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν νομικά δεσμευτικά μέγιστα επίπεδα.

Επισήμανση συμπληρωμάτων διατροφής

Ένα συμπλήρωμα διατροφής πρέπει να επισημαίνεται ως τέτοιο. Η ετικέτα πρέπει να περιέχει τις ακόλουθες πληροφορίες:

1. Ποσότητα και δόση των συστατικών
2. Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη, και όχι υπέρβαση αυτής
3. Ένδειξη ότι τα συμπληρώματα διατροφής δεν μπορούν να αντικαταστήσουν μια ισορροπημένη διατροφή
4. Προειδοποίηση να μην αποθηκεύονται κοντά στα παιδιά

“Έλεγχος ποιότητας και ασφάλεια των συμπληρωμάτων διατροφής;

Σύμφωνα με το νόμο, τα συμπληρώματα διατροφής είναι τρόφιμα και όχι φάρμακα. Τα φάρμακα είναι φαρμακολογικά δραστικές ουσίες που επηρεάζουν το σώμα και τις λειτουργίες του με ειδικό τρόπο. Χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση ή την πρόληψη παθήσεων και ασθενειών.

Ένα **συμπλήρωμα διατροφής** δεν έχει φαρμακολογική δράση και δεν πρέπει να δηλώνεται από τον κατασκευαστή κάτι τέτοιο. Θα πρέπει να παρέχει στον οργανισμό μόνο θρεπτικά συστατικά.

Ως εκ τούτου, όσον αφορά την ποιότητα και την ασφάλεια των συμπληρωμάτων διατροφής, ισχύουν διαφορετικοί κανονισμοί διατροφής από ό,τι για τα χημικά ή φυτικά φάρμακα.

Όπως και με άλλα τρόφιμα, η ευθύνη για την ασφάλεια των συμπληρωμάτων διατροφής βαρύνει τους παρασκευαστές και τους διανομείς. Στην περίπτωση των συμπληρωμάτων διατροφής, οι αρχές ελέγχουν μόνο τις ουσίες που αναγράφονται στην ετικέτα. Ωστόσο, νομιμοποιούνται, επίσης, να διενεργούν δειγματοληπτικούς ελέγχους. Δεν υφίστανται αυστηρές διαδικασίες ελέγχων και διασφάλισης ποιότητας, όπως συμβαίνει με τα φάρμακα που συνταγογραφούνται. Επομένως, **δεν παρέχεται πάντα η βεβαιότητα ότι όλα τα εμπορικά διαθέσιμα προϊόντα έχουν την ίδια ποιότητα.**

Σύσταση για ιδιαίτερη προσοχή στα συμπληρώματα διατροφής

Σε μια παραγγελία στο Διαδίκτυο, υπάρχει πάντα πιθανός κίνδυνος παραγγελίας προϊόντων που δεν υπόκεινται στην ενωσιακή νομοθεσία για τα τρόφιμα. Δεδομένου ότι μερικές φορές για άλλες χώρες για τα συμπληρώματα διατροφής ισχύουν διαφορετικοί κανονισμοί, μπορεί να συμβεί ένα προϊόν να περιέχει τόσο υψηλές δόσεις συστατικών που θα μπορούσαν να θεωρηθούν φάρμακα.

Δεδομένου ότι τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι φάρμακα, οι παρασκευαστές δεν επιτρέπεται να διαφημίζονται ως κατάλληλα για την εξάλειψη, την ανακούφιση ή την πρόληψη ασθενειών ή να χαρακτηρίζονται κατάλληλα για ένα συγκεκριμένο πεδίο εφαρμογής.

Όχι σπάνια παρατηρείται να διαφημίζονται με γενικές δηλώσεις όπως "υποστηρίζει την άμυνα.....", "ασκεί εξισορροπητική επίδραση στην ορμονική ισορροπία" ή "για την υποστήριξη μιας υγιούς λειτουργίας των αρθρώσεων". Σημαντικό ο καταναλωτής να γνωρίζει ότι τέτοιου είδους ισχυρισμοί, συνήθως, δεν αποδεικνύονται και δεν λένε τίποτα για ένα πραγματικό όφελος για την υγεία.

Για τη διατήρηση της Υγείας είναι απαραίτητη η πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής ;

Μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή, εξασφαλίζει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός . Η πρόσληψη πρόσθετων βιταμινών και μετάλλων είναι επομένως περιττή. Υπό ορισμένες συνθήκες, ωστόσο, η προσωρινή πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής μπορεί να είναι χρήσιμη προκειμένου να αντισταθμιστούν στοχευμένα τυχόν ελλείψεις του οργανισμού . Σε κάθε περίπτωση κάτι τέτοιο καθορίζεται από αρμόδιο επαγγελματία υγείας.

Για ορισμένες ασθένειες, έχει αποδειχθεί ότι τα συμπληρώματα διατροφής δεν παρέχουν κάποιο ειδικό αποτέλεσμα.

Συμπληρώματα διατροφής - Περιττά με κανονική διατροφή

Τα συμπληρώματα είναι συνήθως περιττά για υγιή άτομα που ακολουθούν μια κανονική διατροφή. Με μια ισορροπημένη διατροφή, το σώμα παίρνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Από την άλλη, μια μονόπλευρη, μη ισορροπημένη διατροφή δεν μπορεί να αντισταθμιστεί με τη λήψη συμπληρωμάτων. Μόνο σε ορισμένες περιπτώσεις είναι χρήσιμη μια στοχευμένη συμπλήρωση της διατροφής με μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά, για παράδειγμα με φολικό οξύ πριν και στην αρχή της εγκυμοσύνης.

Μπορούν τα συμπληρώματα να είναι επιβλαβή;

Δεδομένου ότι οι κατασκευαστές δεν είναι υποχρεωμένοι να αποδεικνύουν την υγειονομική ασφάλεια των προϊόντων τους, οι επιβλαβείς επιπτώσεις δεν μπορούν πάντα να αποκλειστούν.

Στα συμπληρώματα διατροφής - επιτρέπεται η παρουσία μόνο των βιταμινών και ανόργανων στοιχείων που συνήθως ανευρίσκονται και καταναλίσκονται ως τμήμα της δίαιτας μολονότι αυτό δεν σημαίνει ότι η παρουσία τους εκεί είναι απαραίτητη.

Αντίθετα , η έρευνα [δείχνει επίσης ότι η πρόσληψη βιταμίνης Α, Ε και βήτα-καροτένιου ως συμπληρώματα διατροφής θα μπορούσαν υπό προϋποθέσεις, να αυξήσει τον κίνδυνο σε ορισμένες περιπτώσεις](#), αν ληφθούν σε περισσότερο απ'ότι πρέπει υψηλές δόσεις.

Επιπλέον, ορισμένα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να προκαλέσουν αλληλεπιδράσεις με φάρμακα. Όποιος έχει συνταγογραφηθεί για κάποιο φάρμακο και παίρνει τακτικά συμπληρώματα διατροφής θα πρέπει επομένως να ενημερώνει το γιατρό του γι 'αυτό.

Συμπληρώματα διατροφής - Νομική βάση

Τα συμπληρώματα διατροφής υπόκεινται σε ειδικούς κανόνες της νομοθεσίας για τα τρόφιμα

Η νομοθεσία ρυθμίζει τη διαχείριση των συμπληρωμάτων διατροφής. Δεν απαιτείται έγκριση για τη διάθεσή τους στην αγορά. Ο κατασκευαστής, ο διανομέας ή/και ο εισαγωγέας πρέπει να συμμορφώνονται με τους ισχύοντες κανόνες με δική τους ευθύνη. Η συμμόρφωση με τις νομικές απαιτήσεις παρακολουθείται από την αρμόδια αρχή ελέγχου τροφίμων (ΕΦΕΤ) . Εάν τα συμπληρώματα διατροφής περιέχουν ουσίες που δεν έχουν εγκριθεί, μπορεί να χορηγήσει εξαίρεση ή γενική απόφαση υπό ορισμένους όρους για τη διάθεση των εν λόγω προϊόντων στην αγορά .

Συμπληρώματα διατροφής- Γνωστοποίηση στον ΕΟΦ (Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων)

Για τα συμπληρώματα διατροφής προβλέπεται διαδικασία γνωστοποίησης που πρέπει να ολοκληρωθεί πριν από την πρώτη κυκλοφορία του προϊόντος στην αγορά καταθέτοντας δείγμα της ετικέτας που χρησιμοποιείται για το προϊόν. Η γνωστοποίηση γίνεται στον ΕΟΦ , που εξασφαλίζει την αποτελεσματικότερη παρακολούθηση αυτών των προϊόντων.

Τα συμπληρώματα διατροφής διέπονται από τις ισχύουσες νομικές βάσεις :

1. Κανονισμός για τα συμπληρώματα διατροφής

Συμπλήρωμα διατροφής που προορίζεται για προμήθεια στον καταναλωτή μπορεί να διατίθεται στο εμπόριο μόνο ως προσυσκευασμένο τρόφιμο κατά την έννοια του άρθρου 2 παράγραφος 2 στοιχείο ε) του κανονισμού (ΕΕ) 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 25ης Οκτωβρίου 2011, σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές και την τροποποίηση των κανονισμών (ΕΚ) 1924/2006 και (ΕΚ) 1925/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου και την κατάργηση της οδηγίας 87/250/ΕΟΚ του Οδηγία 90/496/ΕΟΚ του Συμβουλίου, οδηγία 1999/10/ΕΚ της Επιτροπής, οδηγία 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, οδηγίες 2002/67/ΕΚ και 2008/5/ΕΚ της Επιτροπής και κανονισμός (ΕΚ) αριθ.608/2004 της Επιτροπής ΕΕ L 304 της 22.11.2011, σ. 18· ΕΕ L 331 της 18.11.2014, σ. 41· ΕΕ L 50 της 21.2.2015, σ. 48· ΕΕ L 266 της 30.9.2016, σ. 7), όπως τροποποιείται κατά καιρούς.

2. Κανονισμός για τους ισχυρισμούς υγείας

Μολονότι η οδηγία 2002/46/EK για τα συμπληρώματα διατροφής προβλέπει τον καθορισμό μέγιστων επιτρεπτών επιπέδων για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων συστατικών στα συμπληρώματα διατροφής σε εθνικό ή ευρωπαϊκό επίπεδο.

Πηγές πληροφόρησης

EUR-Lex. [Sichere Nahrungsergänzungsmittel in der EU](#).

Food and Drug Administration (FDA). [What You Need to Know about Dietary Supplements](#) May 2017.

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). [Bewertung der stofflichen Risiken von Lebensmitteln](#).

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). [Gesundheitliche Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln](#).

Αποποίηση ευθύνης : το παρόν άρθρο συντάχθηκε με την καλύτερη προσπάθεια συγκέντρωσης πληροφοριών, αφορά γενική πληροφόρηση μόνο και ο συντάκτης δεν αναλαμβάνει ευθύνη για την ακρίβεια των παρεχομένων πληροφοριών