

••••• ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ УКАЗАНО НА УПАКОВКЕ?

Calciumtablettten plus Vitamin D

Zusammensetzung:

	Calcium	Vitamin D
pro Kautablette	600 mg	5 µg
% des empf. Tagesbedarfs pro Kautablette*	75 %	100 %

* Nach der Lebensmittelinformationsverordnung

Calcium und Vitamin D für die Erhaltung normaler Knochen und Muskelfunktion.

1 x täglich

Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Vitamin D

Zutaten: Calciumcarbonat, Glucosyrup, Saccharose, Sojabohnen, Kakomasse, Wasser, Gelatine, Schokoladenaroma, Verdickungsmittel Gummiarabicum, Stärke, Vitamin D3.

Verzehrempfehlung:
1 Kautablette pro Tag.
Die empfohlene Verzehrsmenge pro Tag darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.
Nur zum Verzehr für Erwachsene. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Trocken und nicht über 25° C lagern.

1 Kautablette = 3,9 g
L-Nr.: Mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck
MHD: 12.2018
Fa. xy

- «Пищевая добавка» - обязательное обозначение продукта
- Данные о содержании основных питательных веществ в продукте, например, «с содержанием кальция и витамина D»
- Перечень ингредиентов
- Выделение веществ, которые могут вызвать аллергию
- Рекомендованная суточная норма потребления
- Предупреждение: «Рекомендованная суточная норма потребления не должна превышаться»
- Предупреждение: данная пищевая добавка не может заменить сбалансированное питание
- Предупреждение: хранить продукт в недоступном для детей месте
- Данные о количестве
- Срок годности
- Название и адрес фирмы – производителя, упаковщика или продавца
- Данные о питательной ценности и информации о покрытии суточной нормы потребления



Подробную информацию вы найдете на сайте:
www.verbraucherzentrale.de
www.klartext-nahrungsergaenzung.de



При поддержке



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

••••• И НАКОНЕЦ...

Витамины, минералы и вторичные растительные компоненты являются важнейшими компонентами для здорового, сбалансированного питания. В составе натуральных продуктов питания и взаимодействии с остальными содержащимися в продуктах веществами витамины оказывают максимальный эффект. Пищевые добавки, даже в виде экстрактов овощей и фруктов не могут, однако, компенсировать вредные привычки питания и неправильный образ жизни. Только в некоторых случаях употребление пищевой добавки может иметь смысл. Сюда можно отнести, например, фолиевую кислоту, которая полезна до и в начале беременности.

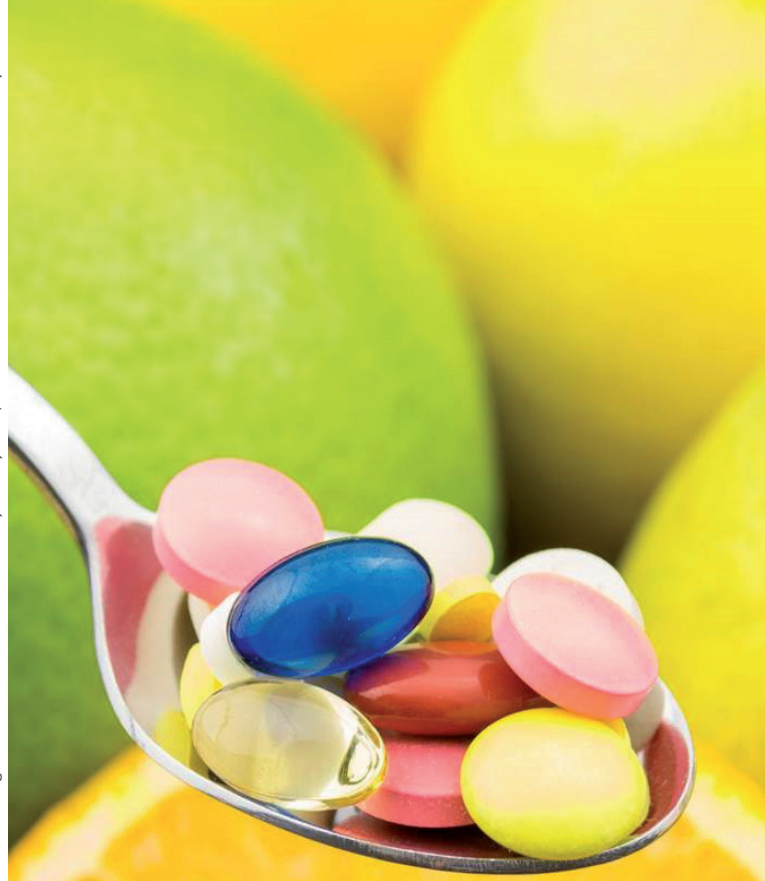
verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

АППЕТИТ НА ТАБЛЕТКИ?

Польза и риски пищевых добавок

Impressum: © Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e. V. in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen
 Gestaltung: tk-schuetzte | Titelbild © Maciej Czekajewski/Shutterstock.com | Stand Dezember 2017



МНОГО ОБЕЩАНИЙ – МАЛО ПОЛЬЗЫ

Если для организации сбалансированного питания не хватает времени или качество продуктов, предлагаемых в супермаркетах, вызывает сомнения, тогда вызывает интерес многообещающая реклама пищевых добавок. Что же на самом деле дают нам витамины в таблетках и подобные продукты? Несомненно, врач может определить дефицит витаминов или минеральных веществ и дать рекомендации по питанию. Однако продажа пациентам или посредничество при торговле пищевыми добавками на приеме запрещены. Продажа во врачебном заведении тр

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

В соответствии с законодательно прописанным определением, пищевые добавки – это концентраты питательных или иных веществ в виде, например, капсул или таблеток, предназначенные только для дополнения к обычному питанию. С юридической точки зрения они являются не лекарствами, а продуктами питания.

В отличие от лекарственных препаратов, которые предназначены для лечения или профилактики заболеваний, для выпуска и продажи пищевых добавок не требуется получение разрешения от компетентных органов с предварительным тестированием действия и возможных побочных эффектов. Пищевые добавки запрещается рекламировать как медицинский продукт или как средство для лечения заболеваний.

КАКИЕ ВЕЩЕСТВА МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ В ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

В Европе имеются положения о том, какие витамины, минеральные вещества и микроэлементы можно добавлять в пищевые добавки, при этом правила о максимально допустимых количествах пока не разработаны. Для многочисленных прочих ингредиентов в составе пищевых добавок не существует никаких специальных положений. К ним относятся, например:

- растительные препараты (например, гинго)
- вторичные растительные вещества (напр. фитоострогены)

- производные от аминокислот и пептиды (напр. L-карнитин, глюкозамин)
- натуральные масла (напр. рыбий жир, масло ослинника)
- продукты животного происхождения (напр. хрящ акулы, экстракт моллюсков)
- водоросли, желатин

Такие вещества используются в пищевых добавках в концентрированном или изолированном виде и не могут априори считаться безопасными для здоровья. Поэтому Общества защиты прав потребителей считают необходимым ввести:

- тестирование безопасности пищевых добавок перед их запуском на рынок с учетом потенциальных групп риска (и представлением документов об их положительных свойствах)
- Доказательство заявленной пользы.

Что касается большого количества пищевых продуктов с непроверенными заявлениями об их воздействии на здоровье, в частности, указаниями о стимулировании и улучшении здоровья, то европейские законодатели разработали для них Положение об указании питательной ценности и данных по поводу воздействия на здоровье человека, которое должно обеспечить использование информации только о доказанном действии от применения пищевых добавок.

До сих пор это касается в основном заявлений о витаминах и минералах, а также о некоторых других веществах. Множество рекламных обещаний, касающихся растительных веществ, остаются необработанными и пока что разрешены.

МИФ О НЕДОСТАТОЧНОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ВИТАМИНАМИ

Поставщики пищевых добавок часто разжигают страх потребителей рассказами о том, что мы недостаточно обеспечены жизненно важными питательными веществами. Например, что фрукты и овощи сейчас менее питательны, чем были раньше из-за обеднения почвы вследствие интенсивного развития сельского хозяйства. Однако в реальности всё выглядит совершенно иначе: почвы не истощены, а продукты питания содержат не меньше питательных веществ. Германия не является страной с недостатком витаминов.

РИСКИ И ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Несмотря на юридическую классификацию, пищевые добавки все же отличаются от обычных продуктов. Поскольку они содержат питательные вещества в концентрированной изолированной форме, здесь возможна передозировка.

Так, например, давно известно, что дополнительный прием бета-каротина курильщиками может способствовать развитию рака легких. Если беременные женщины в первые несколько недель потребляют слишком много витамина А, развитие ребенка может быть нарушено. Также не рекомендуется употребление высокодозированных антиоксидантных витаминов А, С и Е для профилактики сердечнососудистых заболеваний.

Некоторые микроэлементы, такие, как железо, должны приниматься только в случае доказанного дефицита и после консультации с врачом из-за возможных рисков, которые может вызвать неконтролируемое употребление. Избыток отдельных питательных веществ может препятствовать усвоению других питательных веществ (кальций и магний, растительные стиролы и жирорастворимые витамины). Кроме того, возможны взаимодействия с медицинскими препаратами, например, железо блокирует принимаемый одновременно тиреоидный гормон – тироксин. Любой, кто принимает лекарственные препараты, а также хочет использовать добавки, должен сначала обязательно проконсультироваться с врачом или фармацевтом.

ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ИЗ ИНТЕРНЕТА

Пищевые добавки, часто рекламируемые как чисто растительные, кажутся на первый взгляд естественными и безвредными. На самом деле именно эти препараты, которые так часто распространяются через интернет, могут содержать опасные для здоровья, а в некоторых случаях сильнодействующие фармакологические вещества. Зачастую такие препараты обнаруживаются лишь случайно: во время исследований с выборочными пробами или если после их приёма возникли проблемы со здоровьем.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЕСЛИ.....

- на упаковке нет полного адреса продавца или указан только адрес за рубежом
- средство обещает совершить чудо («натуральное» или «не вызывает побочных действий»):
 - «оказывает действие против большого количества различных заболеваний от артроза до нейродермита»,
 - «помогает там, где не может помочь официальная медицина»,
 - является «очень эффективным по многочисленным отзывам»,
 - «препарат такого качества продается только в этой фирме и только короткое время»,
 - «применяется длительное время, но официально не признано»,
 - «такой эффективный препарат, что можно назвать его лекарством, его не пропускает «фармакологическое лобби»,
 - «из экзотических регионов (джунгли, Гималаи)
- на упаковке отсутствует обещанное сенсационное действие из рекламы
- при продаже через почтовые фирмы или через горячую линию
- при предложениях в интернете или напрямую от производителя

Рекомендованная максимально допустимая доза витаминов и минералов в пищевых добавках (NEM)¹

Витамин	Единица измерения	Максимальная суточная доза согласно NEM (только для взрослых)
A	qu	400
Бета-каротин	мг	2
D	qu	5 (10) ²
E Токоферол	мг	15
K	qu	80
B1 Тиамин	мг	4
B2 рибофлавин	мг	4,5
Ниацин	мг	17
B6 пиридоксин	мг	5,4
Фолиевая кислота	qu	400
Пантотеновая кислота -B3	мг	18
Биотин	мг	180
B12 кобаламин	мг	3 – 9
C	мг	225

Минеральные вещества	Единица измерения	Максимальная суточная доза согласно NEM (только для взрослых)
кальций	мг	500
хлорид	мг	0
хром	qu	60
железо	мг	0
фторид	мг	0
йод	qu	100
калий	мг	500
медь	qu	0
магний	мг	250
марганец	мг	0
молибден	qu	80
натрий	мг	0
фосфат	мг	250
селен	qu	25 – 30
цинк	мг	2,25

¹ Рекомендации Федерального института по оценке риска (без юридической ответственности) учитывают не только обеспечение в Германии, но и в большей степени риски, которые возможны при приеме слишком большой дозы веществ.

² для лиц, старше 65 лет