

ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK

Már az elején szeretném tisztázni mi is a különbség a gyógyszer és az étrend-kiegészítő között, míg az előbbinek igen az utóbbinak nem tulajdonítható betegséget megelőző vagy gyógyító hatás.

Fogalma: étrend-kiegészítők az olyan élelmiszerek, amelyek a hagyományos étrend kiegészítését szolgálják, és koncentrált formában tartalmazznak tápanyagokat vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat, önmagukban vagy kombináltan.

Kedvezően hatnak az egészség megőrzésére, csökkentik valamely betegség kockázatát vagy segítik a gyermekek fejlődését.

Megjelenési formájuk lehet: kapszula, pasztilla, tablettá, por, szirup, folyadék tartalmú ampulla, csepp.

Hazánkban az étrend-kiegészítőkről szóló **37/2004. (IV.26.) ESZCSM rendelet** szabályozza forgalomba hozatalukat. Nem keverendők össze a sport-tápszerekkel ill. a csökkentett energia tartalmú élelmiszerekkel. A gyártónak csak ún. bejelentési (notifikáció) kötelezettsége van, megszűnt az előzetes, kötelező engedélyezés. Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) csak probléma esetén, szűrőpróba szerűen vagy bejelentésre kezdeményez vizsgálatot. A rendelet viszont pontosan meghatározza az étrend-kiegészítőkben alkalmazható vitaminok és ásványi anyagok körét, ill. a felhasználható vegyületeket, minimálisan alkalmazandó mennyiségüket. Megadja a korcsoport szerint ajánlott napi vitamin és ásványi anyag bevitel referencia értékét (RDA).

Jogosan merül fel a kérdés honnan is tudja eldönteni egy nem szakember mit is tart a kezében adott esetben?

A gyógyszereknél minden csomagoláson található egy olyan betűkből és számokból álló sor, amely a készítmény engedélyezési számát mutatja. (OGYI-T, OGYI-HGAL, OGYI-TN) ez az étrend-kiegészítőknél természetesen nem található meg.

A szállítás és forgalmazás is jóval szigorúbb gyógyszerek esetében. Fontos, hogy megbízható helyről szerezzük be a termékeket. Akkor valójában azt kapjuk amit szeretnénk.

Okok és igények

A lakosság különböző csoportjainak tápanyagigénye nagymértékben eltérő (szociális gazdasági környezet, életkor, stressz tűrő képesség) ebből adódik, hogy más és más speciális tápanyagokra van szükség. Régen az orvosok és dietetikusok szerint elegendő volt egészségesen táplálkozni. Ma már tanulmányok igazolják például a D-vitamin fontosságát étrend-kiegészítés formájában, mert a téli hónapokban nem jutunk elegendőhöz.

A várandósoknál több vitamin kapcsán igazolódni látszik a vitaminok bevitel és a születési rendellenességek megjelenésének csökkenése közötti összefüggés.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Felgyorsult életritmusunk magában hordozza a stresszt, a mozgás- és friss levegő hiányát, sokat dolgozunk nincs időnk betegnek lenni, nem adunk elég időt magunknak a regenerálódásra pihenésre. Az emberi kapcsolatok elgépiesedtek, sokan szenvednek a magánytól a depressziótól. A gyakori lábikragörcs figyelmeztet a magnézium hiányára, adagolásával csökkenthető a szellemi és fizikai kimerültség, jól tesz az izmoknak beleértve a szívizmot is. Sajnos az egészséges életmódot még nem lehet tablettázni. Jó lenne ha egészség tudatosan, de nem ésszerűtlenül össze vissza alkalmaznák ezen készítményeket. A kínálat óriási naponta 5 új étrend-kiegészítőt jelentenek be, tudni kell belőle okosan választani. Kérjenek tanácsot egészségügyi szakemberektől, tájékozódjanak az interneten, szakkönyvekből, de mindig ellenőrizzük a forrást. (mikori és kitől származik az adott cikk, könyv, bejegyzés) Sokszor átlátszó reklámokkal silány terméket akarnak ránk sózni. Botrányos amikor idős emberek pénzét ingyenes utazással, ajándékokkal csalják ki és méregdrágán vetetnek velük olyat amire nincs is szükségük. Csak egy példa: gyógytea az aminek gyógyhatása van nem pedig egy olyan termék amiben gyógynövény van.

Fokozott elővigyázatosság az alkalmazásuk során:

- véralvadást gátló szedő betegek
- idős súlyos betegek több alapbetegséggel
- kisgyermekek, csecsemők, várandósok

Mikor használjunk étrend-kiegészítőt és mikor gyógyszert?

Vérszint csökkenésekor, amikor kisebb fokú a szükséglet, elegendő csak étrend- kiegészítő alkalmazása, hiányállapotok megelőzése kezelése, gyógyszer minőséget kívánatos alkalmazni az adott szerből, amennyiben rendelkezésre áll.

Télen mindenkinek ajánlott szedni multivitamint, D-vitamint és C-vitamint.

Betegség esetén amikor bakteriális fertőzés áll a háttérben nem javasolt a multivitamin,

KIVÉTEL AZ AMELYIK PROBIOTIKUMOT IS TARTALMAZ.

Terhesek számára rengeteg vitamin áll rendelkezésre gyógyszer és étrend- kiegészítő formában is. Egyet azonban a folsavat mindenképp szükséges szedni. A mi országunk ivóvíze nem tartalmaz elegendő jódot, így a jód adagolását is meg kell fontolni. Ugyanakkor az A-vitamin magzatkárosító hatása miatt most már kimondottan tilos a kismamának például a halmáj fogyasztása.

ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK FAJTÁI: a teljesség igénye nélkül)

- szemre ható szerek
- ízületi -izom panaszok kezelését szolgáló szerek
- koleszterin csökkentők, fogyókúrás szerek
- stressz oldók
- alvást elősegítők, enyhe nyugtatók
- multivitaminok
- ásványi anyag pótlók, nyomelemek
- probiotikumok
- gyógynövények és kivonataik
- antioxidánsok, teljesítmény fokozók

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A GYEMSZI (OGYI új neve: gyógyszerügyi minőség ellenőrző intézet) honlapján listák találhatók nem csak szakemberek számára az engedélyezett, tiltott és a nem javasolt készítményekről.

Végezetül egy hasznos gondolat, amit érdemes figyelembe venni.

Az étrend-kiegészítők nagyon jó szolgálatot tehetnek, azonban a betegek rendszerint öngyógyításként szedik azokat és elfelejtik, hogy ezek a készítmények kölcsönhatásba léphetnek az orvos által felírt gyógyszerekkel. (Dr. Richard L. Page)

Primus gyógyszertár Mezőcsát

Puhlné Dr. Csepregi Edit

szakgyógyszerész

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE