

Örugg matvæli – allra hagur!

# Varasöm fæðubótarefni

**M**arkaður fyrir fæðubótarefni er gríðarstór og finna má vörur sem ætlað er að bæta úr nánast hverjum þeim kvilla sem kann að herja á fólk. Taka má sem dæmi töflur til að brenna fitu og bæla hungur, efni til að virkja ónæmiskerfið, kreatín til að auka afköst og úthald, jurtir til að auka einbeitingu eða gera menn gáfadri og hin ýmsu vítamín og steinefni gegn mörgum meinum. Í sumum tilfellum er virkni varanna sem skyldi en algengt er að þær virki alls ekki og geti jafnvel verið skadlegar heilsu.

Samkvæmt skilgreiningu í reglugerð um fæðubótarefni teljast slík efni til matvæla sem ætluð eru sem viðbót við venjulegt fæði og hafa hátt hlutfall vítamína, steinefna eða annars konar efna sem hafa nær-ingar- og lífeðlisfræðileg áhrif. Óheimilt er að eigna fæðubótarefnum þá eiginleika að fyrirbyggja, vinna á eða lækna sjúkdóma manna eða gefa í skyn slíka eiginleika nema með sérstakri heimild frá Matvælastofnun.

Matvælastofnun hafa á þessu ári borist allnokkrar tilkynningar vegna fæðubótarefna í gegnum Evrópska viðvörunarkerfið um matvæli og fóður. Dæmi eru fæðubótarefnið Fortodol sem talið er hafa valdið



Morgunblaðið/G.Rúnar

**Tilkynningarskylda** Innflutningur og markaðssetning fæðubótarefna hér á landi er tilkynningarskyldur. Tryggja þarf að efnin valdi ekki heilsutjóni.

tveimur dauðsföllum og alvarlegum tilfellum lífrarskemmda í Noregi og í Svíþjóð. Ólöglegt litarefni sem tengt hefur verið við ofvirkni og ljósnæmni greindist í kreatínblöndum og fitubrensluvörum sem um tíma voru á markaði hér á landi. Lyfjæfnið tadalafil og sil-

denafil, sem eru virku efnin í rislyfjunum Viagra og Cialis, hafa greinst í fæðubótarefnum ætluðum til kynörvunar. Þá mældust anabólískir starar nýlega í sink-, magnesíum- og B6-vítamínblöndu. Í flestum þeim tilvikum sem hér um ræðir var ekki vitað til þess að þessar vörur væru á

markaði hér á landi en með aukinni verslun á netinu eykst hætta á neyslu óæskilegra fæðubótarefna.

Innflutningur og markaðssetning fæðubótarefna hér á landi er tilkynningarskyldur. Matvælastofnun tekur við tilkynningum um ný fæðubótarefni, yfirfer og veitir leiðsögn um nauðsynlegar úrbætur þannig að farið sé að lögum og reglum um fæðubótarefni og um matvæli. Framleiðendur, innflytjendur og dreifingaraðilar fæðubótarefna skulu hafa starfsleyfi í samræmi við kröfur laga um matvæli. Þeir eru ábyrgir fyrir því að vörur þeirra séu í samræmi við ákvæði laga og reglugerða og skulu tryggja að vörurnar valdi ekki heilsutjóni. Eftirlit með fæðubótarefnum á markaði er í höndum heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga.

Fæðubótarefni verða til umfjöllunar á fræðslufundi Matvælastofnunar sem haldinn verður að Stórhöfða 23 (Grafarvogsmegin) þriðjudaginn 28. apríl kl. 15:00-16:00. Þar verður jafnframt fjallað um gildandi reglur um fæðubótarefni og breytingar á Evrópulöggjöfni, eftirlit með innihaldi og fullyrðingum, gæði fæðubótarefna og rannsóknir á áhrifum þeirra.

Katrín Guðjónsdóttir, sérfræðingur hjá Matvælastofnun.