

Fæðubótarefni skulu aldrei koma í stað fjölbreyttrar fæðu

Fæðubótarefni eru ekki eingöngu viðbót við fæðu til að uppfylla daglega þörf næringarefna, t.d. D-vítamíns. Þau eru notuð gegn ýms-um kvillum, til að koma í veg fyrir ákveðin ein-kenni og til að ná fram ýmsum áhrifum.

Erlendar rannsóknir sýna að fólk eyðir svipuðum fjárhæðum í óhefðbundnar lækningar, t.d. fæðubótarefni (þ.m.t. náttúruvörur), og í lyf.

Mörg fæðubótarefni gera gagn og virka eins og til var ætlað. Fyrir vissa einstaklinga er neysla ákveðinna fæðubótarefna nauðsynleg til að uppfylla næringarefnaþörf. Fæðubótarefni skulu þó aldrei koma í stað fjölbreyttrar fæðu.

Skv. matvælalögum mega fæðubótarefni ekki innihalda lyf og ekki valda heilsutjóni. Matvælastofnun hefur innflutningseftirlit með fæðubótarefnum og innflutningur á vörum sem brjóta í bága við þessi ákvæði matvælalaga er óheimill.

Mörkin milli fæðubótarefna og lyfja geta

verið afar óljós en þó er munur á þessu tvennu. Ekki eru til gæðastaðlar fyrir framleiðslu fæðubótarefna sem skylt er að fylgja. Til eru leiðbeiningar frá Lyfjastofnun Evrópu (EMA) og Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) um framleiðsluhætti fæðubótarefna. Það eru þó aðeins leiðbeiningar og ekkert eftirlit er haft með því hvort þeim sé fylgt. Um framleiðslu lyfja gilda hinsvegar strangir gæðastaðlar sem skylt er að fylgja. Markaðssetning fæðubótarefna er ekki leyfisskyld heldur er það á ábyrgð framleiðanda eða dreifingaraðila að vara þeirra uppfylli lög og reglur. Vörur á markaði eru undir eftirliti heilbrigðiseftirlits viðkomandi sveitarfélags. Lyf þurfa hinsvegar að fara í gegnum viðamiklar rannsóknir áður en markaðsleyfi fæst. Fæðubótarefni geta því verið mjög misjöfn að gæðum. Dæmi um galla á fæðubótarefnum eru mistök við jurtasöfnun, mengun (skordýraeitur, sýklar, þungmálmar), magn innihaldsefna ekki í samræmi við áletranir eða viljandi íblöndun lyfjaefna án þess að það sé

uppgefið í innihaldslýsingum.

Mörg innihaldsefni fæðubótarefna eru lítið sem ekkert rannsökuð og t.d. er mjög lítið um rannsóknir á áhrifum langtímanotkunar þeirra. Eins og löggjöfin hér á landi er í dag er ekkert sem hamlar innflutningi og markaðssetningu ef ekki hefur verið sýnt fram á skaðsemi efni- is/vöru og viðkomandi efni/vara flokkast ekki sem lyf. Tíminn leiðir því miður stundum í ljós að varan/efnið er ekki örugg til neyslu, a.m.k. ekki fyrir alla þjóðfélagshópa. Með því að neyta vara með lítið rannsökuðum innihaldsefnum er ákveðin áhætta tekin og vert er að vera gagnrýninn á þau fæðubótarefni sem neytt er. Hætta skal neyslu og leita læknis ef óeðlileg einkenni koma fram.

Katrín Guðjónsdóttir,
sérfræðingur hjá Matvælastofnun.

www.mast.is



Morgunblaðið/G.Rúnar