



NEKA TVOJA HRANA BUDE TVOJ LEK

Potreba da zadržimo vitalnost i živimo zdravije čini tematiku primene vitamina i minerala sve aktuelnijom. Nažalost, populacija je o ovome minimalno edukovana, pa je uloga farmaceuta u pružanju potrebnih informacija veoma značajna

Tekst: Mr ph. Zagorka Blaževska

Kad je reč o vitaminima neki smatraju da je zdravo ono što je u trendu, što često nije tačno. I pored činjenice da su vitamini organske komponente koje su potrebne organizmu i važni su za većinu hemijskih i fizioloških procesa u našem telu, neupućeni smatraju da je bombardovanje organizma prekomernom količinom vitamina ispravno.

Magnezijum, najpopularniji dijetetski suplement u Nemačkoj

U Evropi postoji različita primena i prodaja dijetetskih suplemenata. Istraživanja koje nam prenosi *Euromonitor International Analyst* u najnovijoj analizi (časopis *Internationa*

Food Ingredients Br.5/2010 str.13) daju interesantne podatke da samo pet zemalja: Nemačka, Italija, Francuska, Velika Britanija i Norveška čine 78% ukupne prodaje dijetetskih suplemenata (vredne 4 milijarde evra) u regionu u 2009. godini.

Recimo, magnezijum je prvi na listi kao najpopularniji dijetetski suplement u **Nemačkoj**, a posle magnezijuma i ginko biloba. Pad prodaje za 18% u 2009. godini beleže OTC proizvodi u čiji sastav ulazi biljka *Hipercum perforatum* (kantaron) zbog svojih sporednih efekata koje ima u organizmu.

Pored toga dijetetski suplementi koji poboljšavaju imuni sistem odlično su prihvaćeni.

U **Italiji** se dijetetski suplementi koriste isključivo za specifične potrebe. Na primer, leti se ljudima zbog povećane perspiracije savetuje da uzimaju proizvode koji nadoknađuju esencijalne minerale. Trend u 2009. bili su prebiotici i prebiotički suplementi i to oko 32% od ukupne prodaje, a nešto manji procenat pripada neherbalnim dijetetskim suplementima, koenzimu Q10, mineralnim suplementima i glukozaminu.

Poslednje dve godine **Francuzi** su bili veoma oprezni zbog nelegalnih uvoza ovakvih proizvoda. Stav nutricionista bio je veoma očigledan kada je reč o zdravoj i balansiranoj hrani, i mestu primene suplemenata. Ipak dijetetski suplementi koji su kombinacija više aplikativnih područja takođe bili predmet interesovanja i to u delu trudnoće, lepote, menopauze ili poboljšanja imunološkog sistema.

Velika Britanija se, kao i Fransucka ovog puta pre svega osvrnula na zdravu ishranu umesto primenu suplemenata, ali ipak trend za iste je bio u delu suplemenata za lepotu, zdrave zube, nokte i kožu.

Norveška je od svih zemalja potencirala svoj rast prodaje dijetetskih suplemenata koje sadrže omega-3 kiseline i cod liver oil koji je vitalni dijetetski suplement za poboljšanje funkcije srca, cirkulacije, imunog sistema i koncentraciju.

Šta je onda sa **Republikom Srbijom** i državama u regionu? Mišljenje je da se u regionu prodaju suplementi, dijetetska sredstva i OTC proizvodi koji prate svetske trendove. Najtraženiji su proizvodi za imuni sistem, menopauzu, osteoporozu i kardio oboljenja.

Fortifikacija hrane i funkcionalna hrana

Fortifikacija hrane je obogaćivanje hrane dodavanjem makro i mikro nutrienata kako bi se postigao minimum dnevne vrednosti potrebne organizmu.

Hipokrat je pre više od dve hiljade godina rekao - *Neka tvoja hrana bude tvoj lek i neka tvoj lek bude tvoja hrana.*

Upravo ovu činjenicu možemo smatrati početkom definisanja funkcionalne hrane:

Funkcionalna hrana je ona hrana čijom se dužom konzumacijom može uticati preventivno ili terapijski na različite aspekte zdravlja ljudi. Ona može biti konvencionalna sa bioaktivnim komponentama ili »obogaćena« tako da smanjuje rizik pojave neke bolesti. Takođe, pod nazivom funkcionalna hrana podrazumevamo svu hranu s biološki aktivnim delovanjem, koja pomaže očuvanju zdravlja i utiče na pojedine telesne funkcije. Najvažnija namena funkcionalne hrane nije da smanji glad niti da osigura ljudskom organizmu neophodne hranjive materije, već da sprečava bolesti te da poboljša fizičko i psihičko stanje čoveka.

Termin funkcionalna hrana javlja se prvi put osamdesetih godina prošlog veka u Japanu i definiše je kao alternativu medikamentima, a na evropskom je tržištu prisutna od sredine 90-ih.

Regulativa za funkcionalnu hranu

U EU ne postoji harmonizovana regulativa za funkcionalnu hranu, a proizvodnja i promet pojedinih funkcionalnih namirnica reguliše se propisima za konvencionalnu hranu, nekonvencionalnu hranu (regulativa EC 258/97), hranu za posebne dijetetske namene (Direktiva 89/398/EC i dopune 96/84/EC I 1999/41/EC) ili dijetetske suplemente (Direktiva 2000/0080).

U Republici Srbiji takođe ne postoji posebna zakonska regulativa i nacionalni konsenzus za ovu grupu namirnica (fortifikovana hrana), niti propisi za zdravstvene izjave. Neke od ovih namirnica mogu se svrstati u dijetetske namirnice prema Pravilniku o uslovima u pogledu zdravstvene ispravnosti dijetetskih namirnica koje se mogu stavljati u promet (Sl. Glasnik RS br.54/2010), ali dobra stvar je što su bar u istom ovom pravilniku konačno definisani dnevni unosi vitamina i minerala.

Da bi jedan dijetetski preparat dospelo na tržište i kao takav bio dostupan potrošačima, neophodno je da zadovolji sve zahteve u pogledu kvaliteta formulacije, proizvodnog procesa, označavanja, bezbednosti itd. Nadamo se da će zakoni koji se ubuduće budu donosili biti primenjivi u praksi i da će uspešno regulisati oblast prometa dijetetskih suplemenata na našem tržištu. S druge strane, od lekara koji propisuju ove preparate i farmaceuta koji ih izdaju, očekuje se da budu edukovani kako bi pacijentima mogli da pruže kompletnu informaciju.