

Je li 'skupocjeni urin' sve što dobijete od vitaminskih tableta?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 18 Travanj 2022 12:47

Objavljeno: Ponedjeljak, 18 Travanj 2022 12:47

Vitaminski dodaci često se reklamiraju kao sredstvo jačanja imunosnog sustava ili kostiju, a ponekad čak i kao zaštita od covid-19 ili za liječenje raka, no stručnjaci upozoravaju da njihovo korištenje općenito nije samo bacanje novca, već i potencijalno opasno, piše njemačka novinska agencija dpa.

Studije tržišta pokazuju da je njihova prodaja porasla tijekom pandemije koronavirusa.

Koliko se često koriste? Trećina njemačke populacije, na primjer, uzima vitamine kao dodatke prehrani barem jednom tjedno, pokazalo je reprezentativno istraživanje njemačkog Saveznog instituta za procjenu rizika (BfR). Svaki šesti Nijemac dnevno uzima vitaminske tablete ili prah.

Nedavni podaci iz američkog Nacionalnog istraživanja o zdravlju i prehrani pokazuju da je među odraslim osobama u SAD-u starijim od 20 godina 57,6 posto koristilo neki dodatak prehrani u posljednjih 30 dana, a ta se upotreba povećavala s godinama. Najčešći dodaci prehrani koje koriste sve dobne skupine su multivitaminsko-mineralni preparati.

Predsjednik BfR-a Andreas Hensel pokušava otrijezniti ljubitelje vitamina: "Uravnotežena i raznolika prehrana osigurava vašem tijelu dovoljne količine gotovo svih vitamina".

"Većini ljudi ne trebaju vitaminski dodaci. Ako nepotrebno uzimate visoke doze vitamina, riskirate predoziranje s neželjenim zdravstvenim učincima."

Predoziranje će u najboljem slučaju rezultirati time da vaše tijelo proizvodi "skupi urin", kaže Wiebke Franz, nutricionistkinja savjetodavnog centra za potrošače u njemačkoj pokrajini Hesse, a u najgorem slučaju naštetit ćete svom zdravlju.

Dodaci prehrani, uključujući vitamine, ne podliježu ispitivanju kvalitete i sigurnosti kao lijekovi, napominje ona. Posljedično, nije neuobičajeno da vitaminske tablete i prašci sadrže nečistoće.

Kaže da je važno biti svjestan mogućih interakcija. Beta karoten, prekursor vitamina A, može povećati rizik od raka pluća kod pušača, upozorava Franz, a ni predoziranje vitaminom A "nije bezopasno". Previše vitamina D može uzrokovati glavobolje, mučninu i kalcificiranje bubrega, a predugo uzimanje pretjerano visokih doza vitamina C može dovesti do kamena u mjehuru i bubrezima.

Predoziranje vitaminima ponekad prođe nezapaženo, kaže, jer ljudi koji uzimaju tablete i praškove također prirodno unose vitamine hranom, od kojih je neka također obogaćena vitaminima.

Ne postoje određene sigurne granice za unos vitamina, što je nešto što zagovornici potrošača kritiziraju godinama.

"Nedostaci vitamina nisu problem u Njemačkoj. Velikoj većini ljudi u ovoj zemlji ne manjka vitamina", tvrdi Njemačko nutricionističko društvo (DGE). Vitaminski dodaci prehrani preporučuju se samo za nekoliko segmenata populacije, na primjer trudnice, kemoterapijske bolesnike, vrlo stare osobe i stroge vegane.

Je li 'skupocjeni urin' sve što dobijete od vitaminskih tableta?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 18 Travanj 2022 12:47

Objavljeno: Ponedjeljak, 18 Travanj 2022 12:47

Prodaja vitaminskih dodataka unatoč tomu cvjeta.

Samo njemačke ljekarne prodale su gotovo 2,3 milijarde eura vrijedne dodatke prehrani u 2020., od kojih su više od polovice bili vitamini i minerali, prema njemačkom ogranku IQVIA-e, američke tvrtke za istraživanje tržišta i farmaceutsko savjetovanje.

Prodaja vitamina i minerala zabilježila je porast od 11 posto u odnosu na 2019. Imunostimulansi su zabilježili najveći rast - čak 12 posto, a dvoznamenkast rast su zabilježile i kombinacije vitamina A i D, kao i kombinacije koje uključuju vitamin C.

"Bum u prodaji dodataka prehrani u 2020. godini kao što su kombinacije vitamina A i D, kao i vitamina C, vjerojatno je posljedica pandemije covida-19", kaže Thomas Heil, potpredsjednik odjela za zdravlje potrošača IQVIA Njemačke. "Potrošači su očekivali da će njihovo uzimanje pružiti određenu zaštitu od infekcije."

Stručnjaci kažu da su pogriješili. "Ne postoje studije koje pokazuju da uzimanje vitamina D štiti od infekcije novim koronavirusom ili od pojave simptoma bolesti", izvještava BfR.

A Institut Robert Koch (RKI), odgovoran za kontrolu i prevenciju bolesti u Njemačkoj, piše: "Do danas nema dokaza da ljudi kojima ne manjka vitamin D imaju koristi u tom pogledu od uzimanja dodataka vitamina D."

Savjetnica za potrošače Franz upozorava da ne treba vjerovati zdravstvenim tvrdnjama proizvođača i distributera vitaminskih dodataka. Proizvodi se reklamiraju kao svojevrzni čudotvorni lijekovi, kaže ona, posebno na internetu i putem izravnog marketinga.

"Obmanjuju potrošače obećavajući zdravstvene koristi ili čak izlječenje", primjećuje ona.

Marketing na društvenim mrežama posebno je velik problem, kaže Christiane Seidel, savjetnica za hranu u Savezu njemačkih potrošačkih organizacija (VZBV).

Iako je zabranjeno davati lažne tvrdnje o svojim proizvodima, često se na društvenim mrežama iznose nedopustive zdravstvene tvrdnje, ponekad čak idu tako daleko da kažu da proizvodi "pomažu protiv raka".

"Vitamini mogu pomoći tijelu da normalno funkcionira", kaže Seidel. "Dodaci prehrani ne pomažu u liječenju bolesti."

Vitaminski dodaci su "super unosan posao", napominje ona, dodajući da je izravan internetski marketing teško kontrolirati.

Ilegalno oglašavanje često propagiraju influenceri koji primaju proviziju za predstavljanje ili preprodaju proizvoda. Mnoge tvrtke nalaze se u drugim zemljama, a njihove web stranice često ne daju podatke o tvrtki i pojavljuju se samo prolazno, što sve predstavlja "veliki problem za provođenje zakona".

Posao s vitaminskim dodacima enormno je narastao od početka pandemije covida-19, prema

Je li 'skupocjeni urin' sve što dobijete od vitaminskih tableta?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Ponedjeljak, 18 Travanj 2022 12:47

Objavljeno: Ponedjeljak, 18 Travanj 2022 12:47

VZBV-u.

Hoće li se smanjiti kada se pandemija povuče, ostaje za vidjeti. Najnoviji podaci IQVIA-e pokazuju da je prodaja dodatka vitamina A+D u ljekarnama u Njemačkoj nastavila rasti u 2021. godini - za gotovo 17 posto, a pala je prodaja isključivo vitamina C. (Hina)

