SVETOVNI DAN VARNOSTI HRANE 2023

WORLD FOOD SAFETY DAY 2023

5. konferenca ob svetovnem dnevu varnosti hrane 2023

5th Conference On World Food Safety Day 2023

Izzivi za prehranska dopolnila kot model popravljanja prehranskih neravnovesij



https://ehpm.org/food-supplements-tabs/

Martin Batič

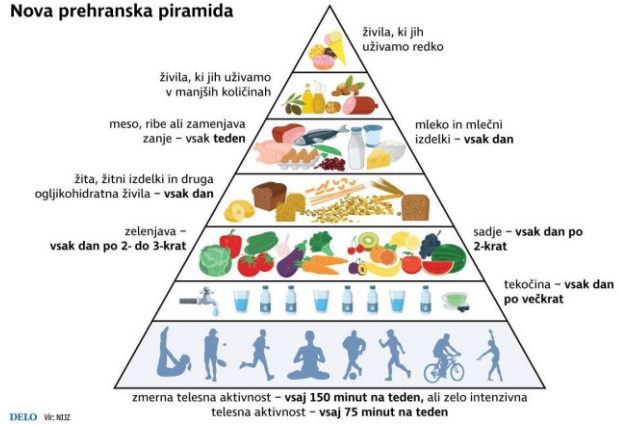


https://aesgp.eu/food-supplements

Ljubljana, 7. junij 2023

Za javnost/For public dissemination

Izzivi za prehranska dopolnila kot model popravljanja prehranskih neravnovesij



- *Uvod*
- *Prehrana – Prehranska dopolnila - Dobro počutje*
- *Zakonodaja in prehranska dopolnila*
- *Zaključki/sklep*



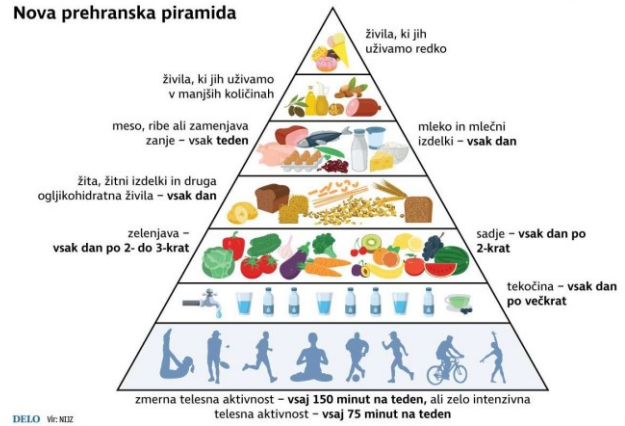
PARADOKS

Prepričanje, da je sedanja prehrana veliko bogatejša kot je bila v preteklosti

vs.

Poznavanje osnovnih načel prehranjevanja je nizko (neuravnotežena prehrane z veliko vsebnostjo kalorij in maščob ter malo beljakovin, vitaminov in mineralov ter nizka telesna aktivnost)



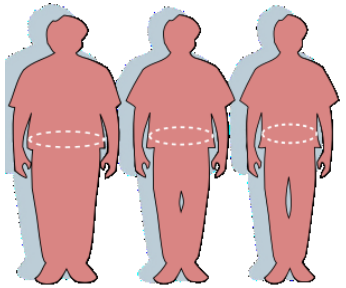




Čezmerna prehranjenost in debelost so v Sloveniji posledica nepravilne prehrane in nezadostne telesne aktivnosti.

- ✓ **neposreden vpliv na zdravje in kakovost življenja.**

Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije (Raziskava, 2001)





"Prehrana z višjo vsebnostjo maščob ni razlog za odvečno telesno maščobo in obratno, zmanjševanje maščob v prehrani ni rešitev za izgubo maščobnih oblog."

Prof. Walter Willettm, m. d., ph. d., Harvard School of Public Health

DOBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Večjo telesno maso od priporočene ima več kot dve tretjini moških in slaba polovica žensk.

STRATEŠKI CILJI



Food standards save lives

- Prehranjevalne navade, prehranski vnos in stanje prehranjenosti:
  - ✓ vplivajo na pojavnost kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, metabolni sindrom, debelost, bolezni prebavil in rak), tako v smislu preprečevanja, kot tudi njihovega razvoja.
  - ✓ zdrave ali pa nezdrave prehranjevalne navade se oblikujejo že zgodaj in imajo dolgoročne učinke na naše zdravje.

Ključni izziv:

- zmanjšanje pojavnosti kroničnih bolezni in debelosti;
- **doseganje energijske in hranilne uravnoteženosti med presnovnimi potrebami ter prehranskim vnosom – VLOGA prehranskih dopolnil??;**
- sprememba sedečega življenjskega sloga.

PREHRANSKA DOPOLNILA

KAJ SO?

- ***koncentriran vir posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom***, ki se nahajajo na trgu v različnih oblikah in kombinacijah.
- ***živila, namenjena dopolnjevanju običajne prehrane za katere velja splošna živilska zakonodaja***, ki določa, da morajo biti vsa prehranska dopolnila, ki so dana na trg, varna za uživanje in ne smejo vsebovati snovi v taki obliki in količini, da bi predstavljala tveganje za zdravje ljudi (Ur.l. RS, št. 66/2013) ;
- široka paleta hranilnih snovi in drugih sestavin, ki vključujejo ***vitamine, minerale, aminokisline, esencialne maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme ter druge snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom.***



https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

PREHRANSKA DOPOLNILA

KAKŠEN JE NJIHOV NAMEN?

- odpravljanje prehranskih pomanjkljivosti oz. neravnovesij s pomočjo katerih se dopolnjuje prehrano z namenom povečanja celokupnega vnosa hranilnih snovi ter podpiranja določenih fizioloških funkcij.


https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

KAJ NISO IN ČEMU NISO NAMENJENI?

- nadomestilo za raznoliko in uravnoteženo prehrano;
- zdravila ter kot taka ne morejo imeti farmakološkega, imunološkega ali presnovnega delovanja;
- zdravljenju ali preprečevanju bolezni pri ljudeh ali spreminjanju fizioloških funkcij;

PREHRANSKA DOPOLNILA

Kdaj - model popravljanja prehranskih neravnovesij?

- v primerih ko posamezniki glede na svoj prehranski in zdravstveni status s svojo prehrano ***ne uspejo doseči primernega prehranskega vnosa hranil***;
- vnos takšnega hranila se lahko poveča z uživanjem prehranskega **dopolnila**.
- upoštevanje priporočil za vnos hranil oz. **referenčne vrednosti**;
  - ✓ **Referenčne vrednosti za vnos hranil** so tiste količine hranil, za katere domnevamo, da pri skoraj vseh posameznikih v obravnavanih populacijskih skupinah omogočajo njihovo polno storilnost in ščitijo pred prehransko pogojenimi zdravstvenimi okvarami;
  - ✓ omogočajo nastanek telesnih rezerv hranil, ki so ob nenadnih povečanjih potreb na voljo takoj in brez ogrožanja zdravja.



https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

PREHRANSKA DOPOLNILA

SPREMLJANJE NEŽELENIH ALI ŠKODLJIVIH UČINKOV UŽIVANJA PREHRANSKIH DOPOLNIL - NUTRIVIGILANCA

- za primere, da določeno živilo, hranilo ali snov v živilu pri posameznikih povzroči neželene reakcije - zaradi narave snovi, visokih vsebnosti snovi, onesnaženj ali zaradi prekomerno zaužitih količin (odmerkov)*
- Večja verjetnost pri tistih živilih, pri katerih so hranila oz. snovi v bolj koncentrirani obliki – prehranska dopolnila, obogatena živila, živila za športnike in pa pri tistih živilih, ki vsebujejo hranila oz. snovi, ki jih v prehrani v Evropi nismo poznali pred letom 1997 – to so t.i. nova živila. (NIJZ)
- **Nutrivigilanca** - evropska povezava, ki je namenjena ***prepoznavi novih tveganj*** predvsem povezanih z uživanjem ***prehranskih dopolnil, obogatenih živil in novih živil***.



https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

PREHRANSKA DOPOLNILA

ZAKONODAJA

- Splošna uredba živilske zakonodaje (**Uredba (ES) 178/2002**- o določitvi splošnih načel in zahtevah živilske zakonodaje, ustanovitvi Evropske agencije za varnost hrane in postopkih, ki zadevajo varnost hrane) je **temelj** zakonodajnega okvirja EU za **varnost hrane**.
- **Direktiva 2002/46/ES** - Direktiva o prehranskih dopolnilih - **usklajuje pravila** o prehranskih dopolnilih* z namenom zavarovanja potrošnikov pred morebitnimi zdravstvenimi tveganji in zagotavlja, da se ne ponujajo z zavajajočimi informacijami.
- **Pravilnik o prehranskih dopolnilih** (Ur.l. RS, št. 66/2013 - **določa pogoje**, ki jih morajo izpolnjevati prehranska dopolnila, ki se dajejo v promet kot živila in se predstavljajo kot živila



https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

PREHRANSKA DOPOLNILA

ZAKONODAJA



- **Direktiva 2002/46/ES** - o prehranskih dopolnilih – **harmonizira:**
  - ✓ seznam vitaminov in mineralov, ki jih lahko dodajamo živilom;
  - ✓ definicijo prehranskih dopolnil;
  - ✓ posebne zahteve za označevanje, ki prispevajo k splošnim zahtevam za označevanje živil.
- direktiva predvideva tudi določbo za „prihodnje" določanje zgornjih mejnih vrednosti vitaminov in mineralov v prehranskih dopolnilih.
- Obstoječa zakonodaja EU pušča tri neusklajena področja:
  1. **najvišje (maksimalne) vrednosti vitaminov in mineralov v dnevnem odmerku**;
  2. druge snovi razen vitaminov in mineralov (npr. pomanjkanje usklajenega EU seznama zeliščnih izvlečkov/botaničnih izdelkov, ki bi jih bilo mogoče dodati prehranskim dopolnilom (razvrstitev izdelkov prehransko dopolnilo vs. zdravilni status);
  3. obveznost registracije proizvoda na nacionalni ravni.

https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

PREHRANSKA DOPOLNILA

ZAKONODAJA



1. **najvišje (maksimalne) vrednosti vitaminov in mineralov v dnevnem odmerku;**

   - ✓ nimajo vzpostavljenih maksimalnih vrednosti v dnevnem odmerku

   Češka, Estonija, Finska, Grčija, Madžarska, Latvija, Litva, Portugalska, Romunija, Slovaška, Španija, Švedska

   - ✓ maksimalne vrednosti v dnevnem odmerku vzpostavljene v obliki priporočil

   Francija, Nemčija, Irska, Malta, Slovenija

   - ✓ uradno vzpostavljene najvišje dovoljene vrednosti v dnevnem odmerku

   Avstrija, Belgija, Bolgarija, Hrvaška, Ciper, Danska, Italija, Luksemburg, Nizozemska, Poljska

https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

PREHRANSKA DOPOLNILA

PREHRANSKE IN ZDRAVSTVENE TRDITVE



- Področje ureja Uredba o prehranskih in zdravstvenih trditvah (Uredba EC 1924/2006), ki si prizadeva olajšati ozaveščeno izbiro potrošnikov, poleg zaščite potrošnikov in spodbujanja zakonitega poslovanja v živilski industriji.
  - ✓ „REFIT" – program Evropske komisije za **enostavnejšo in cenejšo zakonodajo EU, pripravljeno na prihodnost**
    (https://commission.europa.eu/law/law-making-process/evaluating-and-improving-existing-laws/refit-making-eu-law-simpler-less-costly-and-future-proof_sl)
  - ✓ 2015 do 2020 je Evropska komisija izvajala oceno za uredbo. Ocena je potrdila, da cilji za zadevno uredbo niso v celoti doseženi.

https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

PREHRANSKA DOPOLNILA

PREHRANSKE IN ZDRAVSTVENE TRDITVE



- Področje ureja Uredba o prehranskih in zdravstvenih trditvah (Uredba EC 1924/2006), ki si prizadeva olajšati ozaveščeno izbiro potrošnikov, poleg zaščite potrošnikov in spodbujanja zakonitega poslovanja v živilski industriji.
  - ✓ „REFIT" – program Evropske komisije za **enostavnejšo in cenejšo zakonodajo EU, pripravljeno na prihodnost**
    (https://commission.europa.eu/law/law-making-process/evaluating-and-improving-existing-laws/refit-making-eu-law-simpler-less-costly-and-future-proof_sl)
  - ✓ 2015 do 2020 je Evropska komisija izvajala oceno za uredbo. Ocena je potrdila, da cilji za zadevno uredbo niso v celoti doseženi.

https://www.istockphoto.com/photo/nutritional-supplement-gm1181042276-331097376

Zaključek



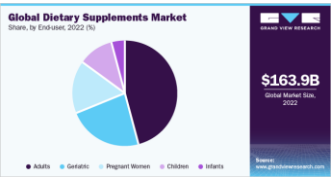
- doseganje energijske in hranilne uravnoteženosti med presnovnimi potrebami ter prehranskim vnosom (NPPTDZ2015-2025)



- prehranska dopolnila lahko pod določenimi pogoji služijo kot mode popravljanja prehranskih neravnovesij vendar ne smejo popolnoma nadomestiti osnovne zdrave in uravnotežene prehrane.
  - ✓ v primerih ko posamezniki glede na svoj prehranski in zdravstveni status s svojo prehrano *ne uspejo doseči primernega prehranskega vnosa hrani*



- *Prepoznava novih tveganj z uživanjem prehranskih dopolnil – Nutrivigilanca*
- *Pregledna in učinkovita zakonodaja na področju prehranskih dopolnil (npr. jasne in nezavajajoče prehranske in zdravstvene trditve, itd.)*
- *Vloga dietetikov, nutricionistov, prehrambenikov, farmacevtov, zdravnikov…*



- Rast trga prehranskih dopolnil na področju zdravstvenih in prehranskih trditev v smeri dobrega počutja potrošnikov in prilagojeni prehrani ~9% do 2030





Hvala za pozornost!