

Добавки към храната – актуални проблеми

Доц., д-р Донка БАЙКОВА, дм - НЦООЗ

*Зам. Председател на Българското научно дружество
по Хранене и диететика*

Въведение

- ◆ След публикуването на първия обзор на EAS за регулиране на пазара на хранителните продукти в Европа от **1994г.**, последваха многобройни промени, като най-голямата от тях се осъществи през **2002 г.**, когато бе приета Директивата на Европейската общност за хранителните добавки. Въпреки, че на този етап, директивата се отнася само за витамините и минералите, използвани в добавките към храните, тя очертава принципите и изискванията, много от които ще останат валидни към регулирането и на другите вещества, използвани при производството на суплементи и функционални храни.
- ◆ Създаването на единен Европейски пазар на хранителни продукти е все още далечна перспектива, но процесът към нейното осъществяване е започнат.

Дефиниция

- ◆ Според директивата на Европейската общност от 2002 г. (*Directive 2002/46/EC*), хранителните добавки (ДХ) се определят, като *“субстанции, които съдържат концентрирани хранителни вещества или други елементи с хранителен или физиологичен ефект, самостоятелно или в комбинация, разпространяват се в определени дозирани форми, чиято цел е да обогатяват диетата.*

Български разпоредби

- ◆ Наредба No 47 на МЗ/28.12.2004 г. регламентира изискванията към хранителните добавки в България.
- ◆ Според тази наредба, добавките към храната не са продукти, регулирани по смисъла на чл. 3 от ЗЛС.
- ◆ ДХ се продават в специализирани магазини, дрогерии или на обособени щандове в други търговски обекти.

Изисквания

- ◆ Хранителните добавки могат да бъдат под форма на капсули, таблетки, дражета, разтворими прахчета, ампули, течности и други дозирани форми, с етикетирано предназначение.
- ◆ Добавките към храната могат да бъдат витамини, минерали и комбинация между тях, само в съответни форми (съединения), регламентирани в Наредбата.

Изисквания към ДХ

- ◆ **Максимално допустимите дневни количества (МДК) витамини и минерали в ДХ са посочени в специално приложение. Те задължително се съобразяват при производството и приложението.**
- ◆ **МДК не се отнасят за бременни и кърмещи жени, както и деца до 18 г.**
- ◆ **МДК са определени въз основа на научни данни за оценка на риска относно степента на чувствителност на различните потребителски групи и приема на витамини и минерали от други хранителни източници.**

МДК витамини

Витамини	Мерни единици	МДК
Витамин А	µg RE	1500
Бета-каротен	mg	7
Витамин D	µg	10
Витамин Е	mg α-TE	100
Витамин К	µg	100
Витамин В ₁	mg	14
Витамин В ₂ (рибофлавин)	mg	16
Ниацин (никотинова киселина)	mg NE	10
Ниацин (никотинамид)	mg NE	180
Пантотенова киселина	mg	60
Витамин В ₆	mg	10
Фолиева киселина	µg	400
Витамин В ₁₂	µg	50
Биотин	µg	500
Витамин С	mg	600

МДК минерали

Минерали	Мерни единици	МДК
Калций	mg	1500
Магнезий	mg	250
Желязо	mg	15
Мед	mg	1
Йод	µg	200
Цинк	mg	15
Манган	mg	4
Селен	µg	100
Хром (тривалентен)	µg	200
Молибден	µg	100
Фосфор	mg	250

Минимални количества

- ◆ Минималните количества витамини и минерали, съдържащи в дневната доза ДХ, препоръчвана от производителя не трябва да са по-малко от 15% от Референтните стойности (РС) /Нар. No 23/2001г. за Етикетирание на храните/.

Други форми на ДХ

- ◆ В състава на ДХ се допуска влагане на **стандартизирани растения**, цели, части или екстракти от тях, с благоприятен ефект върху здравето.
- ◆ Забранява се в състава на ДХ влагане на други растения или части от тях, за които има научни данни, че са рискови за здравето – приложен е списък, който може да бъде актуализиран от експертите към МЗ, в резултат на нова информация или преоценка на съществуващата.

Етикетирание на ДХ

- ◆ Спазват се изискванията на Наредбата за етикетирание (ДВ, бр. 62/2000 г.) и се обявяват задължително следните данни:
 - **Наименование** на категориите витамини, минерали или други хранителни вещества или субстанции
 - **Препоръчвана доза за дневен прием**
 - **Предупреждение** да не се превишава препоръчваната дневна доза
 - **Предупреждение** – ДХ да не се използва като заместител на разнообразното хранене
 - **Предупреждение** - Продуктът да се съхранява на място, недостъпно за малки деца.

Етикетиране на ДХ

- ◆ Не трябва да се предписват на ДХ свойства, че **предпазват, лекуват** или **излекуват** болести.
- ◆ Не трябва да се внушава, че балансираното и **разнообразно хранене** не може да осигури необходимите хранителни вещества.
- ◆ Количествата витамини, минерали или други хранителни вещества и субстанции, съдържащи се в продукта се обявяват в мерни единици за ***дозата за еднократен прием***

Етикетирание на ДХ

- ◆ Информацията за витамини и минерали може да се изобразява и като *процент от РС*, според Наредба No 23/2001г.
- ◆ Същата може да бъде представена и *графично*.

Други хранителни вещества или субстанции като ДХ

- ◆ Хранителни вещества или субстанции с хранителен или физиологичен ефект са *провитамини, белтък, аминокиселини, пептиди, незаменими мастни киселини, рибни и растителни масла, въглехидрати, хранителни влакнини, метаболити, пробиотици и пребиотици, пчелни продукти, хранителни концентрати, ензими, части или екстракти от растения, органични и неорганични биоактивни субстанции, самостоятелно или в комбинация.*

Практиката в Европа

- ◆ **Австрия** – от 1975 г. е разрешена употребата на ДХ (Витамин А, D и К не могат да се включват в ДХ).
- ◆ **Белгия** – от 1992 г. съществува регламент за ДХ (Витамин В, С и Е са допустими 3хРС, фолиева киселина 2хРС, витамин А, D и минералните вещества – 1.5хРС).
- ◆ **Чехия** – от 2000 г. разрешени 13 витамина (2-10хРС) и 18 минерали (1-3хРС) в ДХ.
- ◆ **Дания** – от 1996 г. 1-2хРС за витамини и минерали в ДХ, също някои билкови продукти
- ◆ **Финландия** – от 1989 г. 1хРС за минерали и витамини, също някои билки

Практиката в Европа

- ◆ **Франция** – няма специална наредба. Над РС, всички продукти се считат за ЛС
- ◆ **Германия** – Няма отделна наредба за ДХ. Хранителните добавки се дефинират като храни. За витамините са допустими 3хРС, а за минералите – 1хРС, с изключение на витамин А и D.
- ◆ **Гърция** – от 1995 г. съществува регламент за ДХ (3хРС за витамините, 1хРС за минералите)
- ◆ **Унгария** – витамини и минерали само 1хРС
- ◆ **Швейцария** – от 2002 г. Витамини не повече от 3хРС, с изключение на витамин А и D, минерали – 1хРС
- ◆ **Полша** – от 1993 г., витамини и минерали само 1хРС
- ◆ **Великобритания** – 1990 г. витамини и минерали до МДК

Заклучение

- ◆ Всяка държава от Европейската общност определя сама своите национални разпоредби за листата от ДХ, количествата за дневен хранителен прием, формите, в които се разрешават отделните хранителни вещества и субстанции, МДК и правомощията си за преоценка при установяване на научни данни за евентуален здравен риск