

MIŠLJENJE I STAVOVI O DODACIMA U PREHRANI



Upotreba dodataka prehrani je sve učestalija. Najviše se koriste vitamini i minerali, ali i omega-3 masne kiseline, antioksidansi, vlakana te biljni i životinjski ekstrakti. Istraživanja pokazuju povezanost i između zdravih životnih navika i uzimanja suplemenata. Kao glavni razlozi uzimanja dodataka prehrani navode se održavanje i poboljšanje zdravlja, i ispunjavanje dnevno preporučenog unosa koji ne uspiju unijeti hranom. Najčešće je uzimanje dodataka prehrani potaknuto reklamom ili savjetima poznanika, a znatno rjeđe na preporuku stručnjaka. Mnogi dodaci prehrani se kupuju u apotekama, stoga je važna uloga farmaceuta u savjetovanju kako bi pacijenti odabirali dodatke prehrani na temelju znanstvenih dokaza i stvarnih potreba. Zbog manjkavosti postojećih zakonskih propisa, na tržištu se mogu naći manje vrijedni proizvodi koji mogu biti opasni po zdravlje. Većina smatra dodatke prehrani potpuno sigurnima. Zbog pogrešnih stavova i nedovoljnog znanja uloga ljekarnika postaje ključna. Samo uz stručni nadzor, dodaci prehrani će dati optimalan rezultat u svojoj namjeni za korisnika.

Dodaci prehrani se uzimaju oralno, u definiranim dozama, u obliku tableta, kapsula, praška ili tekućine. Dodaju se uobičajenoj prehrani, ali nisu značajan izvor energije i tekućine. Većinom nose neku zdravstvenu tvrdnju na ambalaži ili pripadnom promotivnom materijalu. Mogu se podijeliti u sljedeće tri kategorije: esencijalni nutrijenti, neesencijalni nutrijenti te prirodni produkti i ekstrakti.

Evo što predoziranje određenim nutrijentima može učiniti našem tijelu:

- previše vitamina A = toksično oštećenje jetre, problemi s vidom, bol u kostima,
- previše vitamina D = problemi s probavom, mučnina, problemi u radu bubrega, slabljenje kostiju,
- previše vitamina B6 = živčana preosjetljivost,
- previše ribljeg ulja = gastrointestinalni poremećaji i povećanje lošeg holesterola (LDL),
- previše cinka = gubitak okusa i mirisa, problemi s probavom i mučnina, sniženje koncentracije "dobrog" holesterola,
- previše željeza = zatvor, bol u trbuhu, visok šećer u krvi, izostanak menstruacije, slabost, gubitak težine, promjena boje kože, slaba funkcija štitnjače,
- previše magnezija = proljev, bol u trbuhu, slabost u mišićima, nepravilni otkucaji srca, letargija,
- previše joda = problemi sa štitnjačom.

Postoje neka istraživanja koja indiciraju da pretjerani dugotrajni unos vitamina može rezultirati pojavom hroničnih bolesti, poput raka.

Uvod

Dodaci prehrani su koncentrirani izvor hranjivih sastojaka ili drugih sastojaka s prehrambenim ili fiziološkim funkcijama, sami ili u kombinacijama, plasirani na tržište u doziranom obliku, sa svrhom da potpomognu unos hranjivih sastojaka u uobičajenoj prehrani i da nadopune prehranu tvarima koje se putem normalnog unosa hrane u organizam ne dobivaju u dovoljnoj količini, a sve u svrhu povoljnog učinka na zdravlje potrošača. Na taj se način povećava opća otpornost organizma na stresne vanjske utjecaje te pomaže u održavanju pravilnih fizioloških funkcija organizma i njegovih dijelova.

Svaki subjekt u poslovanju s hranom koji plasira određeni dodatak prehrani na tržište mora voditi brigu o zdravstvenoj ispravnosti proizvoda. To može dokazati nadležnim ministarstvima, inspekcijskom nadzoru ili samom sebi, putem analiza neovisnih laboratorija. Kvaliteta dodataka prehrani, njihovi biološki aktivni sastojci, također utječu na ukupnu zdravstvenu ispravnost, jer su upravo sastav i namjena svrhe stavljanja takvog proizvoda na tržište. Stoga je pored uobičajenih parametara zdravstvene ispravnosti za određenu kategoriju nužno kontrolirati i kvalitetni sastav, posebno aktivne sastojke.

Dodaci prehrani zauzimaju važno mjesto u svakodnevnom životu. No, prije nego što posegnemo za njima, potrebno je uvesti kvalitetnu i raznovrsnu prehranu, baviti se tjelesnim aktivnostima i redovno kontrolirati zdravstveni status. Ako primijetimo da su nam potrebni dodaci jer ih ubrzan tempo, stil života, a i sam organizam traže, tada je potrebno posavjetovati se sa stručnom osobom (pogotovo iz područja dodataka prehrani) te kupiti kvalitetan proizvod koji će doista pomoći da održimo zdravlje.

Neki ljudi na svoju ruku uzimaju istodobno više vrsta raznih dodataka prehrani. Osim ako vam takvo nešto nije propisao liječnik, onda to nije poželjna praksa.

Dodaci prehrani

Vitamini su skupina organskih tvari koje su esencijalne za život, rast i normalnu funkciju tijela. Potrebni su samo u malim količinama i nisu izvor energije. Neadekvatan unos vitamina ili njihovih prekursora može dovesti do slabljenja zdravlja ili pojave bolesti (Webb, 2006.).

Minerali su anorganski elementi potrebni za normalnu funkciju organizma. Od elemenata u tragovima se razlikuju po količini u kojoj su prisutni u tijelu, a ne po važnosti. Potrebni su u količinama većim od 100 mg dnevno. Glavni minerali prisutni u tijelu su kalcij, fosfor, kalij, sumpor, natrij, klor i magnezij. Elementi u tragovima su minerali prisutni i potrebni u tijelu u malim količinama, ali su važni za održavanje normalne funkcije organizma. Najvažniji su: željezo, cink, jod, selen, bakar, mangan i fluor.

Nedostatak bilo kojeg od njih može biti fatalan, a i višak mnogih od njih može biti smrtonosan. Uobičajena prehrana osigurava odgovarajuće količine elemenata u tragovima za održanje zdravlja. Ljudsko tijelo može sintetizirati niz masnih kiselina koje su mu potrebne, osim dvije: linolne i linolenske. One se moraju unositi prehranom i stoga se nazivaju esencijalne masne kiseline. I linolna i linolenska kiselina su nezasićene masne kiseline sa 18 ugljikovih atoma u lancu, a razlikuju se u položaju dvostruke veze. Linolna kiselina spada u skupinu ω -6, a linolenska u skupinu ω -3 masnih kiselina.

Dodaci prehrani glukozamina, kondroitina i metilsulfonilmetana (MSM) se često koriste pojedinačno ili u kombinacijama za održavanje zdravlja zglobova ili za liječenje artritčnih bolesti. Hrskavica zgloba građena je od proteoglikana i glikozaminoglikana. Svrha glukozamina kao dodatka prehrani je ubrzanje stvaranja proteoglikana u zglobovima i na taj način smanjenje erozije hrskavice. Smatra se i da glukozamin ima protuupalni učinak, što doprinosi liječenju osteoartritisa. Dnevno uzimanje 1500 mg glukozamina u obliku dodatka prehrani pokazalo je značajno poboljšanje u smanjenju boli pacijenta sa osteoartritisom koljena, ali nije pokazalo značajan učinak na usporavanje progresije stanjivanja hrskavice i povećanja međuhrskavičnog prostora. Najčešće nuspojave dugotrajnog uzimanja dodatka prehrani bile su gastrointestinalne tegobe.

U posebnu grupu dodataka prehrani svrstavaju se biljni pripravci i ekstrakti, pčelinji proizvodi, neke bakterije-probiotici te pripravci dobiveni iz gljiva ili gljivica (npr. β -glukani). Kvaliteta takvih dodataka prehrani jako varira zahvaljujući relativno jednostavnom procesu registracije, te je jako važno među mnoštvom dodataka prehrani dospjelih na tržište znati odabrati kvalitetan. Jedan od pokazatelja kvalitete je kada se prirodni produkt ili ekstrakt koji se uobičajeno prodaje kao dodatak prehrani uspije registrirati kao lijek, jer to znači da je prošao stroge kontrole kvalitete i dokaze učinkovitosti.

Materijal i metode istraživanja

U svrhu istraživanja stavova i znanja o dodacima u prehrani sastavljen je upitnik od 10 pitanja. Pitanja su bila zatvorenog tipa. Nedostatak ove metode je što su ispitanici preskakali odgovore na neka pitanja. Anketa je provedena na uzorku od 547 ispitanika starosne dobi od 18 do 60+ godina. Korištena je kvantitativna metoda anketiranja u vidu popunjavanja upitnika koji se sastojao od 10 pitanja. Podaci su dobiveni putem online upitnika koji je bio osnova za kreiranje upitnika a u cilju prikupljanja jasnih i preciznih odgovora na zadatu temu. Pitanja su bila načelno određena ali fleksibilna, tako da se u narednim istraživanjima mogu dopunjavati, mijenjati ili izostavljati. Istraživanje je provedeno u oktobru i novembru 2019. godine.

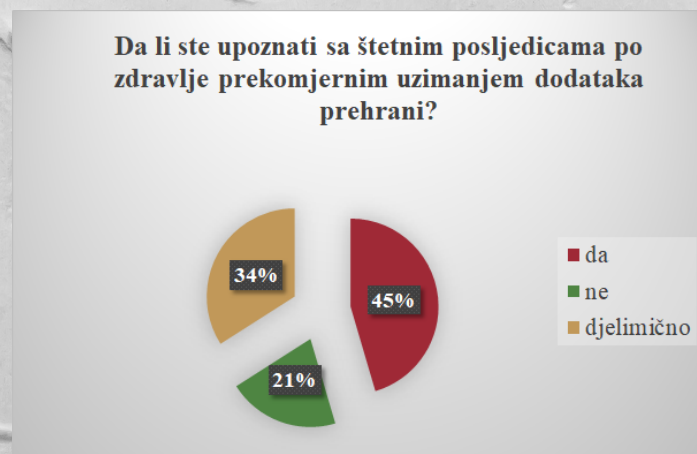
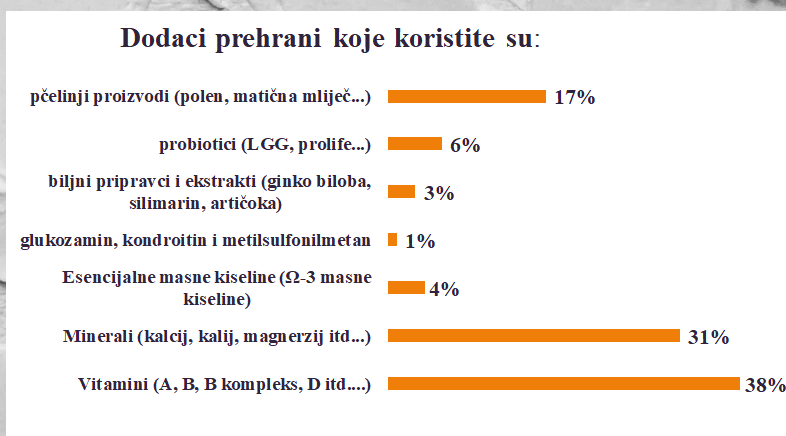
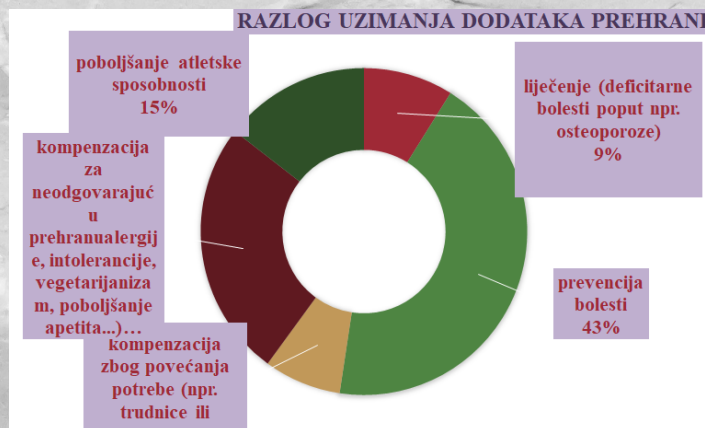
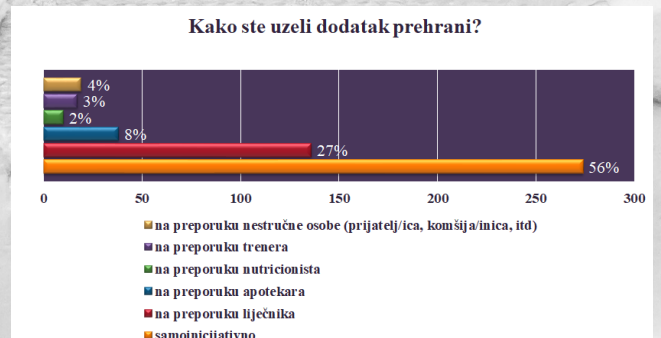
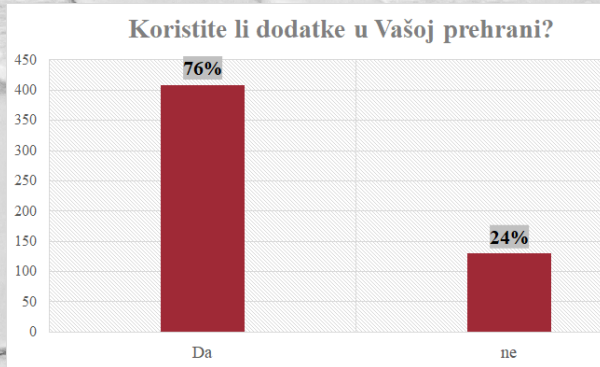
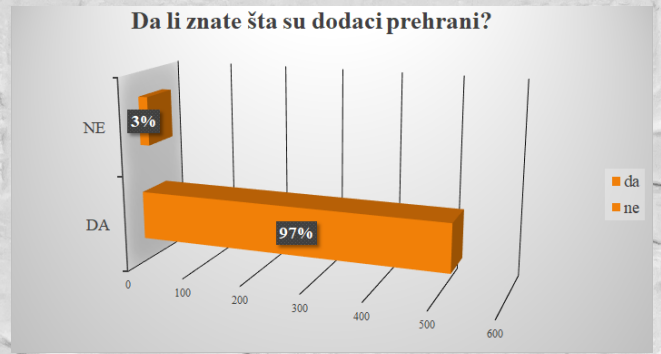
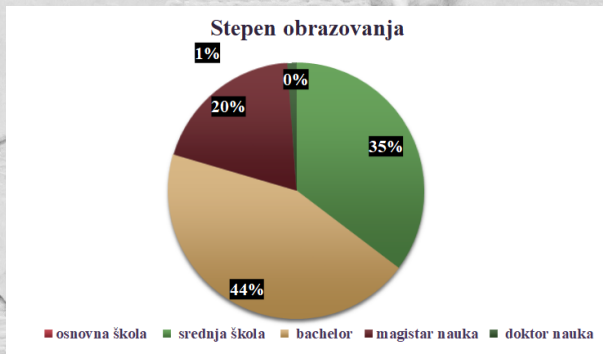
Rezultati istraživanja

Nakon provedenog anketiranja, došlo se do sljedećih podataka: Veliki broj ispitanika (43%) koristi dodatke prehrani kao prevenciju bolesti; 25% kao kompenzaciju za neodgovarajuću prehranu, dok 8% i 9% koriste dodatke prehrani za liječenje deficitarnih bolesti i kao kompenzaciju za dojilje i trudnice.

Zabrinjavajući podatak je da čak 56% ispitanika samoinicijativno koristi dodatke prehrani iako su većinom obrazovani (44% bachelor), te bi trebali biti upoznati sa štetnim posljedicama po zdravlje od prekomjernog uzimanja dodataka prehrani.

Od dodataka prehrani, najveći dio ispitanika koristi vitamine 38%, zatim minerale 31%, potom pčelinje proizvode (polen, matična mliječ...) 17%, dok glukozamin, kondroitin i metilsulfonilmetan koristi samo 1% ispitanika.

Samo 45% ispitanika je upoznato sa neželjenim posljedicama po zdravlje od prekomjernog uzimanja dodataka prehrani. Anketno istraživanje bi trebalo provesti ponovo nakon određenog vremenskog perioda kako bi se rezultati uporedili, a i anketni upitnik proširiti sa par pitanja o sigurnosti dodataka prehrani i o čitanju deklaracija na dodacima prehrani..



ZAKLJUČAK

Zbog pogrešnih stavova i nedovoljnog znanja o dodacima prehrani, uloga apotekara postaje ključna. Apotekar, naime, jedini raspolaže svim potrebnim znanjima o potencijalnim interakcijama i nuspojavama dodataka prehrani.

Stručni nadzor i kontrolu korištenja dodataka prehrani treba podupirati primjeren postupak kontrole i registracije takvih proizvoda.

Zaključak je da naša svakodnevna prehrana mora biti kvalitetna. Uzeti u pravo vrijeme i s određenim ciljem, dodaci prehrani su od velike koristi i pomoći. Ipak kako piše na njihovoj ambalaži oni nisu nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani.

Također, istraživanja o prehranbenim navikama u današnjem razvijenom svijetu pokazuju da više od 60% osoba ne unosi dovoljne količine vode i povrća. Također, mnogi ljudi vode stresan život, žive u zagađenim gradovima, puše i piju znatne količine alkohola - a sve to povećava njihove potrebe za vitaminima.

Preporuka "običnom" korisniku dodataka prehrani jest da odabire pripravke koji imaju adekvatne doze, u skladu s preporučenim dnevnim dozama. Ako se koristi neki od pripravaka u terapijske svrhe, tada se obično radi o visokim dozama i takva terapija zahtijeva nadzor liječnika ili apotekara koji su upoznati s ostalim navikama pacijenta. Također je preporuka da se dodaci prehrani kupuju u apotekama ili specijaliziranim trgovinama jer se tu mogu dobiti pomoć i informacije koji je pripravak najbolji za vas. Kupovina preko interneta postaje sve popularnija, te se sve češće susrećemo sa „lažnim pripravcima“ koji mogu biti umanjenog djelovanja ili čak štetni po zdravlje.

Doc.dr. Aida Šukalić

Studenti II ciklusa: Maida Šafro, Lejla Begić, Lejla Behrem, Anis Mrgan, Mirza Kovačić, Amar Bajrović