

AMBALAJDA BELİRTİLMESİ MECBURİ BİLGİLER?

1. Ürünün "Gıda takviyesi" olduğunun tanımlanması mecburidir.
2. Ürünü belirleyen besin maddelerine ilişkin bilgiler, örn. "Kalsiyum ve D vitamini içerir"
3. Besin içerikleri
4. Alerjen olabilecek bileşenler vurgulanmalıdır
5. Porsiyon olarak tavsiye edilen günlük tüketim miktarı
6. Uyarı: "Tavsiye edilen günlük tüketim dozajı aşılmamalıdır."
7. Gıda takviyelerinin dengeli bir beslenmenin yerine geçmediğine dair uyarı
8. Ürünün küçük çocukların ulaşamayacağı yerde saklanması gerektiğine dair uyarı
9. Miktar bilgisi
10. Son kullanma tarihi
11. Üreticinin, paketleyicinin veya satıcının/firmanın adı ve adresi
12. Besin değeri bilgileri ve karşıladığı ihtiyacın bilgileri

Calciumtablets plus Vitamin D

Zusammensetzung:	Calcium	Vitamin D
pro Kautablette	600 mg	5 µg
% des empf. Tagesbedarfs pro Kautablette*	75 %	100 %

* Nach der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung

Calcium und Vitamin D für die Erhaltung normaler Knochen und Muskelfunktion.

1 x täglich

Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Vitamin D

Zutaten: Calciumcarbonat, Glucose, Saccharose, Sorbit, Kalzinat, Wasser, Cellulose, Schokoladebitter, Verdickungsmittel Gummi arabicum, Stärke, Vitamin D3

Verzehrsangabe:
1 Kautablette pro Tag
Die empfohlene Verzehrmenge pro Tag darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Nur zum Verzehr für Erwachsene. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Trocken und nicht über 25° C lagern.
1 Kautablette = 3,5 g
Lsg.-Mittelstein hat bei Ernte siehe Aufdruck.

MHD: 12.2018
Fa. xy

Destekleyen:



VE SON OLARAK...

Vitaminler, mineraller ve ikincil bitkisel maddeler sağlıklı, dengeli beslenmenin önemli bileşenleridir ve doğal gıda maddelerinde diğer tüm bileşenler ile etkileşimlerinde faydalarını en iyi şekilde gösterirler. Gıda takviyeleri ve de meyve ve sebze özüleri tek yönlü beslenme alışkanlıklarını ve sağlıklı yaşam tarzını dengeleyemez. Sadece bazı durumlarda hedefe odaklı bir takviye mantıklı olabilir. Örneğin hamilelikten kısa süre önce ve erken hamilelik döneminde folik asit bunlardan buna örnek gösterilebilir.

verbraucherzentrale



Ayrıntılı bilgileri bulabileceğiniz adres:

www.verbraucherzentrale.de

www.klartext-nahrungsergaenzung.de



Künye: © Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e. V. Derneği ve Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Kuzey Ren-Vestfalya ve Saksonya Tüketici Merkezleri işbirliğinde
Tasarım: tk-schu:tte | Kapak fotoğrafı © Maciej Czekajewski/Shutterstock.com | Son güncelleme

verbraucherzentrale

HAP İSTERMİSİNİZ?

Gıda takviyelerinin faydaları ve riskleri

ÇOK VAAT – AZ FAYDA

Dengeli beslenme için zaman yok gibiyse veya süper markette sunulan gıda maddelerinin kalitesinden şüphe ediliyorsa, büyük vaatlerle reklamı yapılan gıda takviyeleri ilgi çekmeye başlıyor. Peki, vitamin hapları ve benzeri gıda takviyeleri ne fayda sağlıyor?

... GIDA TAKVİYELERİ İLAÇ DEĞİLDİR!

Gıda takviyeleri yasal olarak, örneğin kapsül veya tablet şeklinde ve sadece normal beslenmeye destek vermek için öngörülmüş olan besin maddelerinin veya başka maddelerin konsantresi olarak tanımlanmıştır. Yani yasal olarak bakıldığında bunlar ilaç değil, gıda maddeleridir. Hastalıkları iyileştirmek veya önlemek için öngörülmüş olan ilaçlardan farklı olarak gıda takviyeleri, piyasaya çıkmadan önce faydalarının ve risklerinin kontrol edildiği resmî kurumların izinlerden geçmek zorunda **değildirler**. Gıda takviyelerinin ilaç gibi paketlenmesi veya tedavi vaatleriyle reklamlarının yapılması yasaktır.

... HANGİ MADDELERİN GIDA TAKVİYELERİNE EKLENMESİNE İZİN VERİLİR?

Avrupa çapında sadece hangi vitaminlerin, mineral ve eser element bileşimlerinin kullanılabileceği düzenlenmiştir. Maksimum tüketim miktarlarına ilişkin bir düzenleme hali hazırda bulunmamaktadır. Gıda takviyelerinin içeriğinde bulunan çok sayıdaki diğer bileşenlere yönelik özel bir düzenleme mevcut değildir.

Buna örnek olarak aşağıda belirtilen bileşenler gösterilebilir:

- Bitkisel preparatlar (Ginkgo gibi),
- İkincil bitkisel bileşenler (fitoöstrojenler gibi),
- Amino asitler ve bileşimleri (L-karnitin, glukosamin gibi),
- Doğal yağlar (balık yağı, çuha çiçeği yağı gibi),
- Hayvansal kökenli ürünler (köpek balığı kıkırdağı, midye özleri gibi),
- Yosunlar, jelatinler...

Bu bileşenler gıda takviyelerinin içeriğinde konsantre/izole edilmiş şekilde alınır ve asıl itibarıyla sağlığa zararsız oldukları düşünülmemelidir. Tüketici merkezlerinin talepleri:

- Üreticiler, ürünlerini piyasaya çıkarmadan önce, söz konusu gıda takviyesinin (potansiyel risk grupları dâhil) tüm tüketici grupları yönelik insan sağlığı için tehlikesiz olduğunu belgelemelidir (pozitif listeler gereklidir!).
- Üreticiler, ürün kullanımıyla gerçekleşecek faydayı kanıtlamalıdır. Avrupa Birliği yasama organı insan sağlığıyla ilgili gerekli testlerden geçmemiş bilgiler ile piyasaya sürülen birçok gıda takviyesi hakkında yönetmelik çıkartmıştır. Yönetmeliğin hedefi sağlığa ilişkin bilgilerin, sadece belirtilen faydaların kanıtlandığında, kullanılmasına müsaade etmektir. Yönetmelikte oluşan sorun: Avrupa Komisyonu şimdiye kadar vitaminlere, minerallere ve aynı zamanda az sayıda başka bileşenlere izin verilmesiyle ilgili belli beyanlarda bulunmuştur. Bitkisel maddelere ilişkin çok sayıda reklam vaadi şimdiye kadar değerlendirilmemiş ve halen kullanılmalarına izin verilmektedir.



... VİTAMİN YETERSİZLİĞİ OLGUSU

Gıda takviyesi üreticileri çoğu zaman tüketicilerde yaşamsal önem taşıyan besin maddelerinin yeterince alınmadığı korkusunun oluşmasına sebep oluyorlar. Örneğin günümüzde meyve ve sebzelerin, yoğun tarım sonucunda verimsizleşen topraklar nedeniyle geçmişe nazaran daha az besin maddesi içerdiği iddia ediliyor.

Gerçek ise çok farklı: Ne topraklar verimsiz ne de gıda maddeleri daha az besin maddesi içeriyor. Almanya "vitamin eksikliği ülkesi" değildir.

... RİSKLER VE YANETKİLER

Yasal olarak gıda maddesi olarak sınıflandırılmış olsalar bile, gıda takviyeleri geleneksel gıda maddelerinden farklıdır. Bunlar konsantre ve izole edilmiş şekilde besin maddeleri içerdiklerinden, aşırı dozda alınımın oluşması daha olasıdır. Örneğin, sigara içenlerde ek beta-karoten konulması akciğer kanserini tetikleyebileceği uzun zamandır bilinir. Hamile kadınlar ilk haftalarda çok fazla A vitamini aldığı anda bebeğin gelişiminde bozukluk olabilir. Kalp dolaşım sistemi hastalıklarına karşı korunmak için yüksek dozlu, antioksidanlı A, C ve E vitaminleri de tavsiye edilmez. Demir gibi bazı eser elementler, kontrolsüz bir tüketimin neden olabileceği risklerden dolayı sadece kanıtlanmış eksiklikte ve doktorla görüştüktan sonra alınmalıdır. Bazı besin maddelerinin fazla alınması ayrıca diğer besin maddelerinin alımını engelleyebilir (kalsiyum ve magnezyum, bitki steroller ve yağda çözünür vitaminler). Ayrıca ilaçlarla karşılıklı etkileşim mümkündür, örneğin demir ile aynı anda alınan tiroit bezleri hormonu tiroksini bloke eder. İlaç alan ve ek olarak gıda takviyesi kullanmak isteyenler bu nedenle önce doktoru veya eczacısı ile konuşmalıdır.

... İNTERNETTEN KATKI MADDELİ GIDA TAKVİYELERİ

Çoğu zaman reklamı tamamen bitkisel olduğuna yönelik yapılan gıda takviyeleri ilk bakışta doğal ve zararsız görünürler. Gerçekte, sıkça internet üzerinden satılan bu tarz bileşimler, sağlık için riskli, kısmen farmakolojik olarak güçlü etkiye sahip maddeler içerebilir. Çoğu zaman bu tarz bileşenler sadece tesadüfen yani rastgele yapılan araştırmalarda veya kullanımdan sonra ortaya çıkan sağlık bozukluklarının tespit edilmesi ile açığa çıkarılmaktadır.

Gıda takviyelerinde (NEM)¹

Vitaminler için Federal Risk Değerlendirme
Enstitüsünün (BfR) maksimum miktar tavsiyesi

	Birim	Gıda Takviyesinden maks. günlük doz	BfR'nin ek tavsiyeleri ve (önemli) uyarıları
A	mg	0,2	Hamileler için uyarı: Sadece doktor tavsiyesiyle alınmalıdır
Beta-karoten	mg	0	
D	µg	20	Günlük 20 µg doza kadarki ürünler gıda takviyesi olarak sınıflandırılabilir (bu değer insan vücudunun gerekli olan bileşeni doğal yollarla üretmediği durumlarda maksimum tüketim tavsiyesine eşittir); daha yüksek dozajlı preparatlar ilaç olarak görülmelidir
E Tokoferol	mg	30	Bilimsel olarak çelişkili durum; yüksek doz tüketimi nedeniyle oluşan yan etkilere ilişkin açıklamalar
K	µg	80	Kan sulandırıcı ilaçların alımını durumunda sadece doktor tavsiyesiyle tüketilmelidir
Niasin	Nikotin asit	mg	4
	Nikotinamid	mg	160
	Inositol heksanikonat	mg	4
B6 Piridoksin	mg	3,5	
Folik asit	µg	200	Çocuk isteği olan ve hamileliğin ilk üç ayı içinde bulunan kadınlarda: Günlük 400 µg
B12 Kobalamin	µg	25	
C	mg	250	
B1 Tiamin	mg	–	Geçerli olan bilimsel araştırmalara göre gıda takviyesi için maksimum miktar tespitine gerek yoktur; yan etkilerin oluşma potansiyeli ise ihtimal dışı değildir
	mg	–	– " –
B2 Riboflavin	mg	–	– " –
Pantotenik asit	µg	–	– " –

¹ BfR'nin tavsiyeleri, Almanya'daki beslenme durumunun yanı sıra, özellikle yüksek alımda, bazı maddelerden dolayı ortaya çıkan riski de değerlendirmektedir. Bunlar 15 yaşından büyük gençler ve yetişkinler için geçerlidir. 15 yaşın altındaki çocuklar için ayrı değerlendirmeler ve icabında daha düşük dozlu ürünler gereklidir.

Gıda takviyelerinde (NEM)¹

Mineraller için Federal Risk Değerlendirme
Enstitüsünün (BfR) maksimum miktar tavsiyesi

Mineraller	Birim	Gıda Takviyesinden maks. günlük doz	BfR'nin ek tavsiyeleri ve (önemli) uyarıları
Bor	mg	0,5 ²	Uyarı: Çocuklar ve gençler için uygun değildir
Kalsiyum	mg	500	Günlük dozu 250 mg üzeri olan gıda takviyesinde: Kalsiyum içerikli başka takviyelerin tüketiminden kaçınılmalıdır.
Klorür	mg	0	
Krom	µg	60	
Demir	mg	6	Erkekler, menopoz dönemindeki kadınlar ve hamileler için uyarı: Sadece doktor tavsiyesiyle alınmalıdır
Florür	mg	0	
İyot	µg	100	Hamile ve emziren kadınlar: Günlük 150 µg
Potasyum	mg	500	
Bakır	mg	1 ²	Uyarı: Çocuklar ve gençler için uygun değildir
Magnezyum	mg	250	Tavsiye edilen maksimum günlük miktarı iki veya daha fazla porsiyona bölün
Mangan	mg	0,5	
Molibden	µg	80	
Sodyum	mg	0	
Fosfor	mg	0	
Selenyum	µg	45	
Silisyum	mg	50	
Çinko	mg	6,5	Günlük dozu 3,5 mg üzeri olan gıda takviyesinde: Çinko içerikli başka gıda takviyelerinin tüketiminden kaçınılmalıdır.

¹ BfR'nin tavsiyeleri, Almanya'daki beslenme durumunun yanı sıra, özellikle yüksek alımda, bazı maddelerden dolayı ortaya çıkan riski de değerlendirmektedir. Bunlar 15 yaşından büyük gençler ve yetişkinler için geçerlidir. 15 yaşın altındaki çocuklar için ayrı değerlendirmeler ve gereklilik görüldüğünde daha düşük dozlu ürünler gereklidir.

² 18 yaş üzeri yetişkinler için tavsiyeler.