

“Vse bolj se uveljavlja mnenje, da je prav pomanjkanje vitaminov in rudnin v brani eden najpomembnejših vzrokov za naraščanje kroničnih degenerativnih obolenj v sodobnem svetu. Intenzivni način pridelave hrane sicer pridelek povečuje, prst pa siromaši. Hrana, ki jo najdemo na policah naših trgovin, vsebuje tako le še malo vitaminov in mineralov, ki so nujno potrebni za naše zdravje.”



Sodobni človek želi dejavno sodelovati pri ohranjanju svojega zdravja. Išče informacije in se zaveda pomena dejavnikov, ki krepijo duh in telo. Pomemben sestavni del zdravega življenjskega sloga je tudi izbira kakovostne, biološko pridelane hrane, prehranskega dodatka ali zdravila naravnega izvora.

Kaj so prehranska dopolnila in zdravila naravnega izvora

Prehranska dopolnila so izdelki, ki vsebujejo prehransko ali fiziološko pomembne sestavine živil v koncentrirani obliki. Namenjena so ohranjanju in podpiranju zdravja. Med prehranska dopolnila prištevamo vitamine, rudnine, elemente v sledovih, npr. selen in cink, ali zelišča, npr. kopriva ali česen. V to skupino uvrščamo še aminokisljine, encime, izvlečke ali koncentrate iz rastlinskih in živalskih virov, npr. maščobne kisline omega-3 ali koencim Q₁₀. Prehranska dopolnila so lahko na voljo v najrazličnejših farmacevtskih oblikah – kot kapsule, dražeji, tablete, sirupi, granulati, kapljice, praški ali šumeče tablete. Slovenski pravilnik o prehranskih dopolnilih (Uradni list RS, št. 82/03) opredeljuje najvišje odmerke najpomembnejših mikrohranil, ki so v Sloveniji lahko v prodaji kot prehranski dodatki. Če vsebuje izde-

Kako izberemo pravi izdelek za samozdravljenje



lek odmerke, višje od predpisanih, npr. več kakor 180 mg vitamina C, mora biti registriran kot zdravilo brez recepta.

Nekatere snovi, pri katerih sta bili v skladu s standardi Svetovne zdravstvene organizacije učinkovitost in varnost že dokazani s kliničnimi raziskavami in dolgoletno uporabo, uvrščamo med **zdravila naravnega izvora**. Ti izdelki so registrirani kot zdravila brez recepta, na njih so navedene indikacije in opozorilo, naj *pred uporabo natančno preberemo navodilo in se o tveganjih ali neželenih učinkih posvetujemo s svojim zdravnikom ali farmacevtom*. Izdajajo se izključno v lekarnah in specializiranih prodajalnah in imajo točno določene indikacije – vplive na zdravje.

Kako prepoznamo, da je izdelek kakovosten

Nadzor nad kakovostjo **prehranskega dopolnila** ureja **zakonska regulativa za prehrano**. Za prijavo izdelka niso potrebne analize sestavin in stabilnosti. Pri teh izdelkih se ne smejo navajati učinki na zdravje. Pri izdelkih, ki jih vidimo v reklamah in obljublja, da zdravijo “vse bolezni” ali pa čudežne učinke, in so ob tem še zelo dragi, je prav, da smo previdni, saj gre pogosto za preparate, ki se prodajajo zunaj zakonskih okvirov.

Kadar imamo na voljo sorodno snov v dveh izdelkih in je prvi registriran kot **zdravilo**, drugi pa je na voljo kot prehranski dodatek, je verjetneje, da gre v prvem primeru za bolj kakovosten preparat. Za **registracijo** izdelka kot **zdravilo** je namreč potrebna obsežna znanstvena in tehnična dokumentacija, ki jo odobri Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in zagotavlja učinkovitost, varnost in farmacevtsko kakovost izdelka.

Uporaba in odmerjanje

Pri odmerjanju in uporabi upoštevajmo navodila na ovojnini, saj bomo tako dosegli najbolj optimalno absorpcijo hranila. Kadar jemljemo več različnih izdelkov, se količina zaužitih vitaminov ali mineralov seveda sešteva, zato bodimo pozorni na zgornje dovoljene odmerke za posamezne snovi. Previdnost je pomembna zlasti pri jemanju izdelkov z vitaminom A in D. Podatke o dnevni priporočeni odmerki najdemo na ovojnini. Prav je, da o jemanju prehranskih dopolnil obvestimo svojega zdravnika, saj lahko ob hkratnem jemanju nekaterih zdravil pride do neželenih učinkov – sočasno jemanje acetilsalicilne kisline (aspirin), vitamina E in ginko bilobe lahko zveča tveganje za nastanek krvavitev, šentjanževka spreminja delovanje več kakor polovice vseh zdravil na recept. V redkih primerih se lahko ob jemanju prehranskih dopolnil ali naravnih zdravil pojavijo tudi reakcije preobčutljivosti. Te so možne pri uživanju katere koli snovi v hrani ali zdravilih. O vsaki spremembi zdravstvenega stanja, ki jo povezujemo z uživanjem določenega izdelka, obvestimo svojega zdravnika, ki bo ocenil, ali je bolezensko dogajanje v resnici povezano z zaužito snovjo ali pa gre morda za neodvisen pojav druge bolezni.

Kako beremo podatke na ovojnini

Prehranska dopolnila

Pred nakupom se prepričajmo, katere snovi vsebuje izdelek in v kakšnih odmerkih. Na škatlici najdemo podatek o vsebnosti mikrohranil in odstotku priporočenega dnevnega odmerka. Šele količinska primerjava in primerjava izbrane kombinacije snovi nam podata realno sliko razmerja med ceno ter kakovostjo izdelka. V pomoč so nam podatki v preglednici Fidimedovih izdelkov. Na videz cenejši izdelki pogosto vsebujejo prenizke odmerke mikrohranil.

Zdravila naravnega izvora

Na ovojnini najdemo podatek, da gre za zdravilo, navedena je tudi aktivna učinkovina, način uporabe, način izdaje in opozorilo, naj pred uporabo natančno preberemo priloženo navodilo.