

формі для лікування чи профілактики захворювань людини або з метою відновлення, покращення чи зміни фізіологічних функцій.

Актуалізуючи інформацію про дієтичні добавки, варто звернути увагу й на такі поняття, як «біологічно активні речовини» та «поживні речовини».

Що стосується біологічно активних речовин (БАР), то вони є фітохімічними сполуками, які внаслідок своїх фізико-хімічних властивостей виявляють певну специфічну активність і виконують, змінюють або впливають на каталітичну (ферменти, вітаміни, коферменти), енергетичну (вуглеводи, ліпіди), пластичну (вуглеводи, ліпіди, білки), регуляторну (гормони, пептиди) або інші функції в організмі, сприяючи зміцненню здоров'я. Однією з найважливіших властивостей БАР є їх біологічна активність – це біохімічні, фізіологічні, генетичні та інші зміни, що відбуваються у живих клітинах та організмі в результаті їх дії. З метою класифікації усі БАР поділяють на ендогенні та екзогенні.

Поживні речовини (нутриєнти) – це хімічні речовини, необхідні організму для підтримки основних функцій, які класифікують на шість груп, необхідних для здоров'я людини: вуглеводи, жири, білки, вітаміни, мінерали та вода. Вуглеводи, ліпіди та білки вважаються макроелементами і є джерелом енергії; вітаміни та мінерали вважаються мікроелементами і відіграють важливу роль у метаболізмі.

Отже, поживні речовини безпосередньо забезпечують організм енергією та будівельним матеріалом, тоді як БАР впливають на різні функції організму та можуть покращувати його стан.

Попри те, що дієтичні добавки не є лікарським засобом, вони, як вказано в законі, є «концентрованим джерелом поживних речовин». Тобто, вживаючи дієтичні добавки, які є джерелом тих чи інших поживних речовин, людина може частково покрити потребу в нутрієнтах, що необхідні для росту, розвитку, підтримки життєдіяльності та відновлення енергії.

Варто зауважити, що збалансований раціон харчування, який містить достатню кількість поживних речовин, та здоровий спосіб життя є важливими аспектами профілактики захворювань.

Таким чином можемо підсумувати, що якщо людина хворіє і їй потрібне лікування, то вона має обирати лікарський засіб, а коли вона здорова, але бажає просто підтримати свій організм, додатково збагативши раціон харчування поживними речовинами, – можуть стати в нагоді дієтичні добавки. А от визначати, шкоду чи користь приносять дієтичні добавки, не зовсім правильно, адже вони є продуктами харчування, що забезпечують функціонування організму і не мають будь-яких терапевтичних ефектів.

Підготовлено ТОВ «Медікс груп»

Чи може їжа бути ліками?

Люди з давніх часів використовували різні природні речовини, такі як трави, гриби та інші рослинні матеріали, для терапії та профілактики захворювань. Зокрема й ті, що містять рекомендації зі здорового харчування та додаткового споживання дієтичних продуктів, що можуть принести певну користь для організму.

Першою збереженою письмовою згадкою, датованою 2800 р. до н. е., є праці Шень Нунга Пен Цао, в яких охарактеризовано китайські традиції лікування травами.

У близько 1500 р. до н. е. єгиптяни створили папірус Еберса, в якому містився опис того, як працює кровоносна система людини, включно з наявністю кровоносних судин і функціонуванням людського серця, а індійська «Аюрведа» заохочувала до інтеграції в життя людини йоги, астрології та трав'яних добавок для підтримки здоров'я.

У близько 400 р. до н. е. грецький лікар Гіппократ наголошував на важливій ролі харчування, фізичних вправ і щастя в якості наріжних каменів здоров'я. Ця концепція лягла в основу його відомої тези «Нехай їжа стане вашими ліками, інакше ліки стануть вашою їжею». Інший відомий грек, Гален, створив систему класифікації, яка поєднувала хвороби з лікарськими рослинами. Лікування травами поширилося і в арабських країнах, кульмінацією чого стало створення канону медицини від Авіценни.

Між 1200 і 1800 рр. н. е. Європою поширювалася «чорна смерть» (чума), для лікування якої, поряд із тодішніми «сучасними» терапевтичними методами, такими як кровопускання та прийом миш'яку і ртуті, широко використовували трав'яні збори. Десь у той же час у своїх проповідях англійський богослов Чарльз Уєслі розповідав про користь від збалансованого харчування, дотримання гігієни та терапії травами, а також наголошував, що вони є основою здорового способу життя.

Частина давніх терапевтичних практик застосовуються й нині та є сукупністю знань, навичок і практик, заснованих на теоріях, віруваннях і досвіді представників різних культур та, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), є основою традиційної медицини. Але чи можна віднести до її числа дієтичні добавки, адже, як вказує історія, походження та сфера використання низки інгредієнтів у їх складі (наприклад, екстрактів трав) сягає своїм корінням глибоко в давнину?

У 1989 р. Конгрес США створив Управління альтернативної медицини в межах Національного інституту здоров'я для заохочення наукових досліджень у галузі традиційної та фітомедицини. У той час не існувало загальної, визнаної на міжнародному рівні нормативної бази, яка б регулювала використання фітопрепаратів, а те, що, наприклад, називали «ліками рослинного походження», зазвичай продавалося як харчові добавки. Відповідно до ухваленого в США Закону про дієтичні добавки (Dietary Supplement Health and Education Act – DSHEA) у 1994 р., номенклатура будь-яких трав, ботанічних і природних концентратів, метаболітів і компонентів екстракту отримала назву «дієтичної добавки». Відтоді добавки ввійшли в обіг не лише в США, а й швидкими темпами поширилися в усьому світі. Варто зазначити, що ці продукти користуються попитом в Америці й досі: їх, як зафіксовано в дослідженнях, споживають з метою «поліпшення» або «підтримки» загального здоров'я. При тому в 23 % всіх випадків ці дієтичні продукти рекомендують до споживання пацієнтам медичні працівники.

Щодо нашої держави, то у 1997 р. ухвалено Закон України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини» (далі – Закон), де речовини або їх суміші, що використовуються для надання раціону харчування спеціальних лікувальних чи лікувально-профілактичних властивостей, називають «біологічно активними добавками». Із часом «біологічно активними добавками», пізніше – «біологічно активними харчовими добавками», почали називати спеціальні харчові продукти, призначені для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціонів харчування чи харчових продуктів із метою надання їм дієтичних, оздоровчих, профілактичних властивостей для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму людини. У 2005 р. вперше визначено термін «дієтична добавка», яким було названо вітамінні, вітамінно-мінеральні або трав'яні добавки окремо та/або поєднано у формі пігулок, таблеток, порошоків, що приймаються перорально разом з їжею або додаються до їжі в межах фізіологічних норм, для додаткового, порівняно зі звичайним харчуванням, споживання цих речовин.

Сучасну «огранку» дієтична добавка отримала у жовтні 2023 р. – в останній редакції Закону, де визначено, що «це харчовий продукт, який є концентрованим джерелом поживних речовин (зокрема, білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин) або інших речовин з поживним або фізіологічним ефектом, що виготовляється у формі капсул, пастилок, пігулок та саше, ампул з рідинами, пляшок для крапельного дозування чи в інших формах рідин та/або порошоків, призначений для споживання в невеликих визначених кількостях, що споживається як доповнення до звичайного харчового раціону окремо або в комбінації з іншими харчовими продуктами».

Для цих добавок встановлені гігієнічні вимоги до дієтичних добавок, в додатку до яких наведено переліки вітамінів і мінералів та їх форм, дозволених до використання при виробництві. Зокрема, мінімальний вміст кожного вітаміну та мінеральної речовини в рекомендованій щоденній кількості (порції) дієтичної добавки повинен становити не менше 15 % від рекомендованої (референсної) щоденної кількості споживання (добової потреби) вітаміну або мінеральної речовини, а максимальний вміст окремих поживних або інших речовин, що характеризують продукт або які вказують на їх походження, має бути науково обґрунтований та встановлюватися, виходячи з:

- максимально безпечних рівнів, встановлених шляхом наукової оцінки ризику на підставі наукових даних з урахуванням, якщо це потрібно, різного ступеня чутливості у різних груп споживачів;
- надходження поживних речовин з інших джерел харчування;
- норм фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах.

Наказом Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України затверджені норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії.

Оскільки спосіб життя сучасного суспільства та структура харчування не можуть повна забезпечити організм людини усіма необхідними поживними речовинами, це стимулює шукати альтернативу та, імовірно, зумовлює підвищену зацікавленість населення дієтичними добавками. Але попри те, що ці продукти можуть містити широкий спектр поживних речовин та інших інгредієнтів, що вважаються потрібними або корисними для харчування та оптимізації

функціонування органів та систем організму людини, вони, на відміну від лікарських засобів, не мають терапевтичної дії. А основною характеристикою, що зумовлює рекомендації до їх споживання, є склад продукту, який зазвичай включає вітаміни, мінерали, рослинні компоненти (листя, квітки, плоди, насіння, корені та інші частини рослин, препарати на їх основі, такі як екстракти), а також інші БАР.

Наразі відомо про значну кількість біологічно активних сполук, одні з яких регулюють процеси обміну речовин, росту й розвитку організмів, інші є засобом впливу на особин свого або інших видів тощо, тобто люди постійно перебувають під впливом низки БАР, що здатні проявляти різноманітну «біологічну активність» – взаємодію речовини з організмом, що зумовлює відповідь організму на цю дію, наприклад, заспокійливий ефект, зниження температури тіла, наркотична ейфорія тощо. Цікаво дізнатися, що заоханість – це не що інше, як прояв біологічної активності таких БАР, як гормони. Тобто БАР – це речовини, які можуть міститися в дієтичних добавках та зумовлювати певні лікувальні властивості.

Попри відсутність у дієтичних добавках будь-яких терапевтичних характеристик, встановлено, що, зокрема, в Україні їх вживають 72 % з кількості усіх опитаних, а очікуваний ефект відмічають 65 % респондентів. Також фіксується тенденція до підвищення попиту – в аналітичних даних виявлено, що протягом останнього року продаж дієтичних добавок в Україні продовжує невпинно зростати. Однак актуальним залишається питання їх стандартизації та контролю якості.

Дієтичним добавкам не потрібна реєстрація згідно із законодавчими нормами, на відміну від лікарських засобів, які проходять державну реєстрацію – обов'язкову процедуру з допуску до застосування препаратів в Україні, яка включає подання низки документів (реєстраційного досяє, документів щодо дотримання стандартів якості та фармаконадзора).

Дієтичні добавки можна рекламувати без обмежень, за умови, що не буде вказано, що вони мають лікувальні властивості, а для виведення їх на ринок достатнім є наявність технічних умов (ТУ) – нормативного документа, що містить інформацію про призначення та склад, а також протоколу про проведення лабораторних досліджень щодо відсутності екологічних забруднювачів. Реальний склад та властивості дієтичних добавок, заявлені виробником, на відміну від лікарських засобів, не потребують перевірки: не обов'язкове проведення доклінічних і клінічних досліджень, а також доказів щодо «ефективності» та реєстрації побічних реакцій з препаратами. Достатньо, щоб вони відповідали положенням про маркування харчових продуктів.

Окрім того, експериментально встановлено, що до складу дієтичних добавок можуть входити речовини, які не заявлені на етикетці або заявлені в кількості, що не відповідає реальному вмісту цієї речовини, та виявлено, що 63 % усіх зразків дієтичних добавок залежно від функціонального призначення містять незадекларовані компоненти, що можуть становити значні ризики для здоров'я населення.

Тож корисно чи шкідливо вживати дієтичні добавки – питання риторичне. Дієтичні добавки за своєю суттю є харчовим доповненням, «їжею», що може частково покривати фізіологічні потреби організму в певних нутрієнтах. У цьому контексті, вірогідно, є і ймовірна користь, але про реальну наявність у їх складі поживних речовин або будь-яких інших незаявлених компонентів, що, можливо, будуть навіть шкодити, людина може лише здогадуватись.

Підготовлено ТОВ «Медікс груп»