

БАДы: как безопасно поддерживать здоровье и понимать риски



Биологически активные добавки (БАД) сегодня встречаются почти на каждом шагу: в аптеках, магазинах здорового питания и даже в интернет-магазинах. Реклама обещает поддержать иммунитет, улучшить работу кишечника, повысить энергию или настроение. Но как отличить действительно полезную добавку от продукта с сомнительной эффективностью? И что нужно знать каждому потребителю, чтобы безопасно принимать БАДы?

Что такое БАД и чем они отличаются от лекарств.

БАД — это продукты, содержащие концентрированные источники витаминов, минералов, микроэлементов или растительных экстрактов. Их цель — поддержка организма и восполнение дефицита питательных веществ, а не лечение болезней.

Важно понимать:

- БАД не лечат заболевания и не заменяют лекарства.
- Они не могут полностью заменить полноценное питание.
- Реклама о «лечении», «предотвращении болезней» или «лечение хронических заболеваний» на упаковке **не допускается**.



Маркировка — что обязательно должно быть на упаковке.

На каждой упаковке БАД и во вкладыше должна быть информация на **русском или белорусском языке**. Это обязательное требование закона. Маркировка помогает потребителю делать безопасный выбор и контролировать дозировку.

✓ Обязательные элементы маркировки:

- наименование и название продукта;
- форма выпуска;
- состав с указанием действующих веществ;
- срок годности и условия хранения;
- наименование и место нахождения изготовителя;
- рекомендации по применению и противопоказания.

✗ Недопустимо указывать:

- лечебные свойства;
- медицинские показания;

! Это требование введено для того, чтобы потребитель не был введён в заблуждение и понимал, что БАД не является лекарством.

- сравнения с лекарствами.

Особенности применения БАД для детей

Дети — самая чувствительная категория потребителей. В Республике Беларусь установлены особые ограничения:

- детям до 1,5 лет разрешены только БАД на основе ромашки и фенхеля (укропа аптечного).
- для детей старше 1,5 лет ассортимент расширяется, но важно строго соблюдать инструкции по возрасту и дозировке.



Неправильное использование добавок у детей может привести к нежелательным эффектам, поэтому консультация специалиста **обязательна**.

Как безопасно выбрать БАД

- покупайте только в **аптеках и специализированных магазинах** (отделах либо секциях, предназначенных для реализации БАД).
- покупайте продукцию, на которую имеется **свидетельство о государственной регистрации**.

В Беларуси пищевые добавки **подлежат обязательному подтверждению** их безопасности для человека, выраженному в виде государственной регистрации пищевых добавок. Она осуществляется уполномоченными **ведомствами Министерства здравоохранения РБ**.



Без госрегистрации добавка не может поступать в оборот.

- читайте маркировку и инструкции, обращая внимание на возрастные ограничения и противопоказания.
- не используйте добавки вместо лекарств.
- для детей строго соблюдайте допустимые виды и дозировку.

Итог

БАД могут быть полезным дополнением к рациону питания, если использовать их правильно и осознанно.

Центр гигиены и эпидемиологии напоминает: ответственность за выбор безопасного продукта лежит на потребителе, но государственный контроль помогает защитить вас от опасной или недостоверной продукции.

Главное правило: проверяйте документы, читайте маркировку, консультируйтесь с врачом и не верьте обещаниям «чудодейственного исцеления» на упаковке.

Врач- гигиенист отдела гигиены
Новикова А.В.