

PATNJE MLADOG LJEKARNIKA – ŠTO S DODACIMA PREHRANI?

Autorica: Valentina Burela

studentica Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, studij Farmacije

Na policama različitih trgovina i ljekarni nalaze se proizvodi koji izgledom mogu zavarati potrošače. Bočice s kapsulama ili tabletama, čajne mješavine i brojni drugi oblici mogu ostaviti dojam da se radi o zdravoj alternativni za liječenje različitih tegoba, iako se ne radi o lijekovima. Riječ je o dodacima prehrani, prehrambenim proizvodima koji služe za nadopunu uobičajene prehrane u obliku koncentriranih oblika hranjivih tvari. Sastojci mogu biti vitamini, minerali i ostale tvari s hranjivim ili fiziološkim djelovanjem poput aminokiselina, esencijalnih masnih kiselina, vlakana, organa biljki i njihovih ekstrakata, mikroorganizama i dr. Ovi proizvodi ne mogu zamijeniti pravilnu prehranu i ne služe za nadoknadu nedostatka hranjivih tvari. Također, prilikom označavanja i reklamiranja ne smije se navoditi da mogu spriječiti i liječiti bolesti. Pitanje je: jesu li potrošači svejedno pod dojmom da mogu?

Lijek, hrana ili nešto između?

Lijek je svaka tvar ili kombinacija tvari sa svojstvima sprječavanja i liječenja bolesti, koja farmakološkim

metaboličkim ili imunosnim djelovanjem može unaprijediti fiziološke funkcije ili služi za postavljanje dijagnoze. U sastavu dodataka prehrani može se nalaziti niz biljnih vrsta, a one se jednako tako mogu nalaziti i u tradicionalnim biljnim lijekovima. Primjerice, medvjетка (*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.) se tradicionalno koristi za ublažavanje simptoma blagih urinarnih infekcija. Sadrži arbutin koji hidrolizira u hidrokinon i djeluje kao antiseptik, pri čemu može pridonijeti liječenju bakterijskih infekcija. Medvjетка se u dodacima prehrani smije koristiti uz nekoliko bitnih ograničenja. Između ostalog, ne smije biti u obliku monopreparata, količina arbutina u proizvodu mora biti navedena i mora biti naglašeno da je maksimalna dnevna doza arbutina 160 mg. Dodatak prehrani tvrdi da je dnevna doza lista medvjette 1,4 g koji sadrži 120 mg arbutina dok se u tradicionalnoj primjeni koristi 1,5– 4 g dva do četiri puta dnevno i može sadržavati preko 800 mg arbutina. Dodacima prehrani ne smiju se pripisivati indikacije, ali dozvoljene su određene zdravstvene tvrdnje koje upućuju na ljekovita svojstva sastavnica.

Zločin i kazna

Postoje i dodaci prehrani za potenciju koji se nerijetko mogu naći u trgovinama za odrasle. Obično su u obliku tableta, kapsula ili čokoladica na biljnoj bazi. Djelotvornost većine dodataka prehrani, za erektilnu disfunkciju i povećanje libida, ispituje se tijekom nekoliko tjedana svakodnevne primjene, a zbog ograničenja istraživanja nije moguće sa sigurnošću procijeniti njihovu djelotvornost. Određena ispitivanja ukazuju na to da biljne vrste poput ginsenga i mace imaju povoljan učinak, ali je iznimno bitna doza i trajanje primjene. Ponekad se mogu naći i dodaci prehrani u obliku sublingvalnih tableta koje se, prema uputama proizvođača, primjenjuju 15 minuta prije spolnog odnosa što može biti „crvena zastavica.“ Sildenafil je poznata djelatna tvar u lijekovima za erektilnu disfunkciju i može se primjenjivati sublingvalno. Zbog mehanizma djelovanja, stupa u snažne interakcije s nitratima i rekreativnim drogama poput „poppera“. Prema europskoj bazi podataka RASFF Window, od početka godine evidentirano je već 16 dojava o prisutnosti sildenafilu u dodacima prehrani.



Djelatne tvari lijekova zabranjene su kao sastojci u dodacima prehrani, stoga se ni ne označavaju u sastavu proizvoda. Kupnjom ovakvih proizvoda potrošač nesvjesno postaje pacijent i izložen je svim rizicima lijeka, a oni nigdje nisu naznačeni. Tko u konačnici preuzima odgovornost za štetu koja je nanesena pacijentu?

Farmaceut – zdravstveni djelatnik ili prodavač?

Ljekarne velikim dijelom financijski ovise o naknadama za izdavanje recepata, koje ne rastu proporcionalno cijenama novih i skupljih lijekova. Zbog toga veliku ulogu u održivosti ljekarni ima slobodna prodaja proizvoda poput bezreceptnih lijekova, kozmetike i dodataka prehrani. Iznimno je važno da je farmaceut upoznat sa istraživanjima i saznanjima o dodacima prehrani kako bi mogao pružiti kvalitetnu ljekarničku skrb. Farmaceut se može naći u sukobu interesa, gdje se s jedne strane očekuje da teži dobrobiti pacijenta, a s druge da održava financijsku stabilnost ljekarne pod pritiskom poslodavca. Jedno istraživanje na području Hrvatske pokazalo je da hrvatski farmaceuti u ljekarnama, unatoč dobrom znanju, ne koriste najkvalitetnije izvore informacija o dodacima prehrani i da se velik dio njih, barem djelomično, oslanja na informacije otisnute na samim proizvodima. Rezultati također ukazuju da je vjerojatnije da će iskusniji farmaceuti preporučiti dodatke prehrani nego mlađe kolege, što se može pripisati većem iskustvu i povratnim informacijama pacijenata. Je li opravdanije pacijentu preporučiti proizvod na temelju istraživanja ili na temelju svakodnevnih iskustava s pacijentima?

Ako istraživanja opovrgavaju djelotvornost dodatka prehrani, a brojni pacijenti tvrde da su uz pomoć njega postigli željeni učinak, je li opravdano budućeg pacijenta uskratiti placebo?

Zaključak

Dodaci prehrani su neizostavan dio brojnih kućnih ljekarni, ali ih je bitno razlikovati od lijekova. Iako ne podliježu istoj regulativi kao lijekovi i nemaju pripisane indikacije za prevenciju i liječenje bolesti, brojni su dodaci prehrani mete istraživanja djelotvornosti kod različitih oboljenja. Iznimno je važno da farmaceuti, ali i drugi zdravstveni radnici, koriste pouzdane izvore informacija za donošenje odluka prilikom savjetovanja pacijenata. Pritom je najbitnije misliti o sigurnosti pacijenta, a tek onda i potencijalnu učinkovitost.



Ilustracija iz kolekcije *Images from the History of Medicine (IHM)*, *National Library of Medicine Digital Collections*.

Izvori:

1. Pravilnik o dodacima prehrani. Narodne novine br. 126/2013. Dostupno na: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2013_10_126_2740.html
2. Zakon o lijekovima. Narodne novine br. 76/2013. Dostupno na: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2013_06_76_1522.html
3. Pravilnik o tvarima koje se mogu dodavati hrani i koristiti u proizvodnji hrane te tvarima čije je korištenje u hrani zabranjeno ili ograničeno. Narodne novine br. 160/2013. Dostupno na: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2013_12_160_3359.html
4. Pilchman D, Howard C. Dietary Supplements: Ethical Issues. U: David MK, urednik. Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics. Springer Dordrecht; 2019. str. 580–7.
5. European Medicines Agency. European Union herbal monograph on *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng., folium [Internet]. London: EMA; 2018 [citirano 29.4.2026]. Dostupno na: <https://www.ema.europa.eu/>
6. Borrelli F, Colalto C, Delfino DV, Iriti M, Izzo AA. Herbal Dietary Supplements for Erectile Dysfunction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Drugs*. 2018;78(6):643–73.
7. RASFF Window [Internet]. Dostupno na: <https://webgate.ec.europa.eu/>
8. Bukic J, Kuzmanic B, Rusic D, Portolan M, Mihanovic A, Seselja Perisin A, et al. Community pharmacists' use, perception and knowledge on dietary supplements: a cross sectional study. *Pharmacy Practice*. 2021;19(1):2251.