

Кристин Гиттер

фармацевт с опытом работы более 20 лет

# ВИТАМИНЫ и БАДы



Можно ли  
лекарства  
заменить  
витаминами?

Помогут ли  
антиоксиданты  
сохранить  
молодость?

Витамин С  
спасет  
от простуды  
в холодную  
погоду?

Оправдан ли  
хайп вокруг  
витамина D?

Под редакцией **ЮЛИИ ЧЕХОНИНОЙ**, врача-терапевта,  
диетолога, кандидата медицинских наук

**Кристин Гиттер**  
**Витамины и БАДы. Фармацевт**  
**об их пользе и вреде**  
Серия «Куда катятся таблетки?»  
Книги-инструкции для тех, кто  
хочет разобраться в мире лекарств»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64050922](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64050922)*

*Витамины и БАДы : фармацевт об их пользе и вреде / Кристин  
Гиттер ; [перевод с немецкого М. К. Грачева]. : Эксмо; Москва; 2021  
ISBN 978-5-04-112408-3*

### **Аннотация**

Так уж сложилось, что в вопросах здоровья бóльшим авторитетом у нас пользуются рекомендации не врачей, а некомпетентных блогеров или телеведущих. Они советуют пить пачками витамины и БАДы с одного известного сайта. Все это приводит к тому, что доктора в ужасе хватаются за голову, когда видят результаты анализов своих пациентов, ведь бесконтрольный прием подобных препаратов может привести к катастрофическим последствиям!

Стоит задуматься, а точно ли все эти добавки такие эффективные? Делают ли Омега-3-жиры нас умными, а

антиоксиданты – молодыми? Эффективен ли витамин D и действительно ли он предотвращает рак? Нужно ли пить поливитамины? Эта книга поможет вам разобраться во всем и наконец-то понять – что полезно, а что можно выбросить. Ведь знание дает чувство защищенности, и это особенно важно, когда речь идет о вашем собственном здоровье.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	7
1. Это полезно или можно выбросить?	13
10 вопросов и как минимум столько же ответов	
Являются ли витамины лекарством?	13
Пищеварение происходит легко	13
Вопрос цены: легендарная суточная потребность	20
Почему пищевые добавки не являются медикаментами?	27
Проверяются ли пищевые добавки на законодательном уровне?	29
Приходите! Покупайте! Что разрешено рекламировать	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Кристин Гиттер Витамины и БАДы: фармацевт об их пользе и вреде**

Christine Gitter

Ist das gesund oder kann das weg?: Wirklich ALLES über  
Nahrungsergänzungsmittel

Copyright © 2020 by Droemer Verlag.

An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co.  
KG, Munich Illustrations by: Sebastian Jung



© Грачев М.К., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Предисловие

Туманным ноябрьским утром я появилась на свет. Рано не только с точки зрения времени суток, но и за четыре недели до планируемой даты рождения, а также с критически маленьким весом.

Тогда больных, недоношенных младенцев не кормили грудным молоком, а магазинному сухому было далеко от сегодняшних стандартов.

По этой причине я была не только невозможно тощим младенцем, но и постоянно болела. Отныне меня и мой кишечник мучили антибиотиками.

Мои родители пичкали свою бледную девочку оранжевыми витаминами из синего тюбика. Я находила это забавным, потому что они здорово шипели во рту.

Позже, во время моей учебы на фармацевта, я поняла, что в ежедневном меню студенческой столовой явно не хватает здоровой еды, но пищевые добавки из-за своей цены все еще меня не интересовали.

Поворотный момент случился, когда я начала свою профессиональную деятельность. На самом деле, аптекарю достать добавки не так сложно. Помимо этого, я осмелилась на важный шаг, который добавил мне уверенности, – в 28 лет взяла на себя управление традиционной аптекой. И, как и многие другие люди, которые занимаются сложной профес-

сиональной деятельностью, я хотела оставаться продуктивной в течение длительного времени и поэтому, несмотря на сбалансированное питание и регулярные физические упражнения, прибегала к различным порошкам и капсулам.

Чем больше доза, тем лучше.

В 34 года я забеременела, и по материнскому паспорту считалось, что я старородящая. Старая и обессиленная: это не могло радовать маленького человечка, который был внутри меня. Я успокаивала свою совесть специальными (и очень дорогими) витаминами для беременных.

Семь лет спустя рак моего мужа заставил нас столкнуться с другими проблемами. Диагноз прозвучал как гром среди ясного неба, без предупреждения, и что особенно нас шокировало – при отсутствии известных факторов риска.

Тот, кто однажды уже побывал в похожей ситуации, наверняка помнит полные страха часы «в кабинете доктора Гугла» во время выбора лечения и обсуждения вероятности остаться в живых. Перед нами встал вопрос, можно ли с помощью пищевых добавок поддерживать лечение рака. Вы можете мне поверить: тот факт, что я специалист, только усугублял ситуацию. Я просто хотела сделать все, чтобы мой муж выжил.





Заняв важную должность, я хотела оставаться продуктивной в течение длительного времени и поэтому прибегала к различным пищевым добавкам.

Есть две хорошие новости. Первая и, бесспорно, самая лучшая – мой муж сейчас здоров! Вторая – я так сильно углубилась в эту тему, что могу, как проводник, безопасно провести вас через дебри пищевых добавок.

Иногда эти дебри такие непролазные, что невозможно сориентироваться, чему верить. Я хотела бы помочь вам лучше разобраться в этом вопросе.

Представителю сферы здравоохранения достаточно сложно транслировать достоверную и проверенную на личном опыте информацию, а для потребителей и пациентов это кажется почти невозможным. Давайте будем честными. Большим авторитетом у нас пользуются соседи и утренние телепередачи. И во что же мы на самом деле верим? Это просто витамины, но точно ли они такие безвредные? Можем ли мы предположить, что существуют «официально проверенные» безопасные пищевые добавки – независимо от того, из аптек они или из супермаркетов? Делают ли омега-3 жиры нас

умными, а антиоксиданты – молодыми? Эффективен ли витамин D и действительно ли он предотвращает рак? Правда ли заказывать пищевые добавки по интернету рискованно? И что на самом деле такого полезного в суперфудах?

Коротко и по делу: правда ли это полезно или можно просто выбросить?

На следующих страницах мы с вами как раз это и выясним. Мы вместе пройдем через эту чашу, так что в итоге вы не только больше узнаете, но и почувствуете себя более компетентными. Некоторые скажут: «Знание – сила». Мне же кажется немного иначе: знание дает чувство защищенности, и это особенно важно, когда речь идет о вашем собственном теле. Без медицинской помощи мы, безусловно, не можем заглянуть внутрь себя, но можем понять, что происходит в организме. К тому же я хотела бы вас поддержать. И еще кое-что: я надеюсь, что мне удастся увлечь вас темой исследования собственного организма и стимулировать больше узнать о микронутриентах! «Микро», потому что по сравнению с макронутриентами (углеводами, белками, жирами) нам нужно только относительно небольшое, а иногда и совсем малое их количество. Имеются в виду витамины, минералы и микроэлементы. У каждого из них специфические задачи, и все же они работают как маленькие зубчатые колеса единого механизма. Заклинит в одном – проблемы окажутся и в других местах. Поэтому очень тяжело определить дефицит микронутриентов на основе симптомов. Только в редких случаях

они сильно выражены и ясны.

Что и увидел голландский доктор Христиан Эйкман около 130 лет назад во время своего пребывания в Индонезии: чрезвычайно апатичных пациентов, которые только спотыкались, а то и вообще не могли стоять на ногах. В течение нескольких недель они не ели ничего, кроме шлифованного риса.

Пациентами, чьи заболевания хотел исследовать Эйкман, были курицы. Их симптомы на поздних стадиях схожи с человеческими; люди также теряют способность двигаться – «бери-бери», что означает на сингальском примерно «я не могу, я не могу». Эйкман пришел к логическому выводу, что в шелухе рисового зерна, вероятно, присутствует какое-то полезное вещество, и его недостаток в организме вызывает апатичность и отсутствие жизненных сил. Только 40 лет спустя было обнаружено, что такое состояние вызвано дефицитом витамина В<sub>1</sub>. Этот витамин, который также называют тиамином, находится в серебристой оболочке рисового зерна и необходим в невероятно крошечных количествах: взрослым достаточно всего лишь от 1 до 1,3 мг в день! Для сравнения – обычная болеутоляющая таблетка, скажем, ибупрофен или парацетамол, должна содержать от 400 до 500 мг активного вещества, чтобы ее действие было достаточным. А эти таблетки не такие уж и большие. Трудно представить, что отсутствие столь маленькой крошки ведет к таким невероятным последствиям! Разве это не поразительно?

Дело в том, что мы не можем жить без витаминов, минералов и микроэлементов.



Знание дает чувство защищенности, и это особенно важно, когда речь идет о вашем собственном теле.

Наш организм использует микроэлементы в качестве строительных материалов для различных тканей, сырья для гормонов, для обмена веществ и функций ферментов. Пожалуй, много задач для таких маленьких молекул. Было бы довольно странно, если бы нам пришлось ждать, когда будут изобретены специальные таблетки, чтобы пользоваться невероятными способностями витаминов. Удобно, однако, что наше тело разработало сложный и чрезвычайно интересный орган, который может извлекать эти вещества из пищи.

Вам любопытно узнать какой? Переверните страницу, я открою вам секрет.

# **1. Это полезно или можно выбросить? 10 вопросов и как минимум столько же ответов**

## **Являются ли витамины лекарством?**

У всех нас есть по крайней мере один друг, который во время пробежки чувствует себя отлично и клянется, что это все благодаря комплексу магния и витаминов группы В. Или коллега, которая перестала сопеть и кашлять с того момента, как принимает витамин D. Однако оказывают ли микронутриенты действительное фармакологическое воздействие? Могут ли они действовать как лекарства?

Являются ли витамины, минералы и микроэлементы лекарственными средствами? Чтобы ответить на этот вопрос, совершим небольшую экскурсию в наше тело, точнее, в извилины нашего пищеварительного тракта.

## **Пищеварение происходит легко**

Это основная потребность человека: ежегодно, по приблизительным оценкам, каждый из нас съедает по полтонны пищи. С точки зрения зоологии мы, люди, всеядны, с явной

тенденцией к употреблению овощей. В настоящее время мы не зависим от нескольких ягод и корней, которые удалось собрать, или, например, от ноги мамонта. В ближайшем супермаркете мы можем не просто выбрать 30 различных видов йогурта и экзотических фруктов с другого конца света. У нас также есть возможность перерабатывать питательные вещества из этих фруктов и усваивать их. Система сортировки нашего организма функционирует высококлассно. Неважно, что мы ей предлагаем: с точностью определяются, изолируются и, наконец, используются по мере необходимости углеводы, жиры, белки и микронутриенты. Белки – как строительный материал, «детали для ремонта» и функциональные белки (ферменты), углеводы – как источник энергии и тепла и, наконец, универсальный жир – как строительный материал и топливо.

Углеводы хранятся в печени в виде гликогена, белки – в мышечной и соединительной ткани, а жиры – в жировой. Если наши хранилища переполнены этими макронутриентами, мы можем это легко увидеть: на весах и в зеркале. К сожалению, функция микронутриентов не так проста.



Ежегодно каждый из нас съедает

примерно 500 кг пищи.

Что мы должны знать: нам не нужно заморачиваться о дополнительном приеме витаминов, минеральных веществ и микронутриентов, если наша основа – макронутриенты – не сочетается с ними. Мы не можем их отделить друг от друга.

Микронутриенты работают, если мы не совершаем грубых ошибок в ежедневном рационе. Сбалансированное питание было и остается основой для здоровья и хорошего самочувствия.

Если мы, фармацевты, хотим извлечь в лаборатории определенное активное вещество из растения, оно попадает сначала в миксер, затем смешивается с растворителем, и, наконец, его либо перемешивают, либо встряхивают. После того как вещество растворилось, смесь выпаривается, и с помощью дальнейшей обработки мы можем использовать ее для производства порошка или даже таблеток. Это если объяснять просто.

Подобной процедурой мы подражаем процессу в нашем теле – оно так же получает питательные вещества: пища измельчается во рту, на нее действует растворитель (желудочный сок, вода, соляная кислота, пепсиноген, пепсин, бикарбонат и другие), попадая в желудок пища интенсивно движется. Если желудок полон, он перемешивает пищу каждые 20 секунд волновыми движениями.



Если желудок полон, он перемешивает пищу каждые 20 секунд волновыми движениями.

Эта разбавленная слизистая каша, которая содержит пищеварительные соки, затем попадает в тонкую кишку (если это слишком противно для вас, то этот скользкий кусок также называется «химус». Звучит намного приятнее). Желчь и секрет поджелудочной железы также попадают в тонкую кишку. В результате эти сложные соединения расщепляют спагетти болоньезе и салат до размеров молекулы, и, таким образом, преобразованная пища может быть поглощена транспортной системой нашего организма – кровью и лимфатическими каналами. Тонкая кишка располагает отличными условиями для организации этого процесса благодаря своей огромной площади поверхности: со складками слизистой оболочки, ворсинками, криптами и микроворсинками она достигает в длину 7–8 метров. Однако в результате эволюции наш кишечник значительно сократился. По крайней мере, судя по учебникам по анатомии. Не так давно мы исходили из того, что полностью расправленная слизистая оболочка кишечника составит 200 квадратных метров. Тем не менее с помощью новейшего оборудования было до-



казано, что его площадь составляет всего 30–40 квадратных метров. Таким образом, целый теннисный корт превратился в девять столов для настольного тенниса. Однако и эти 30–40 метров достаточно легко поглощают все, что необходимо, – и, к сожалению, иногда сверх того.

Также и микроэлементы следуют по этому пути в наш организм.

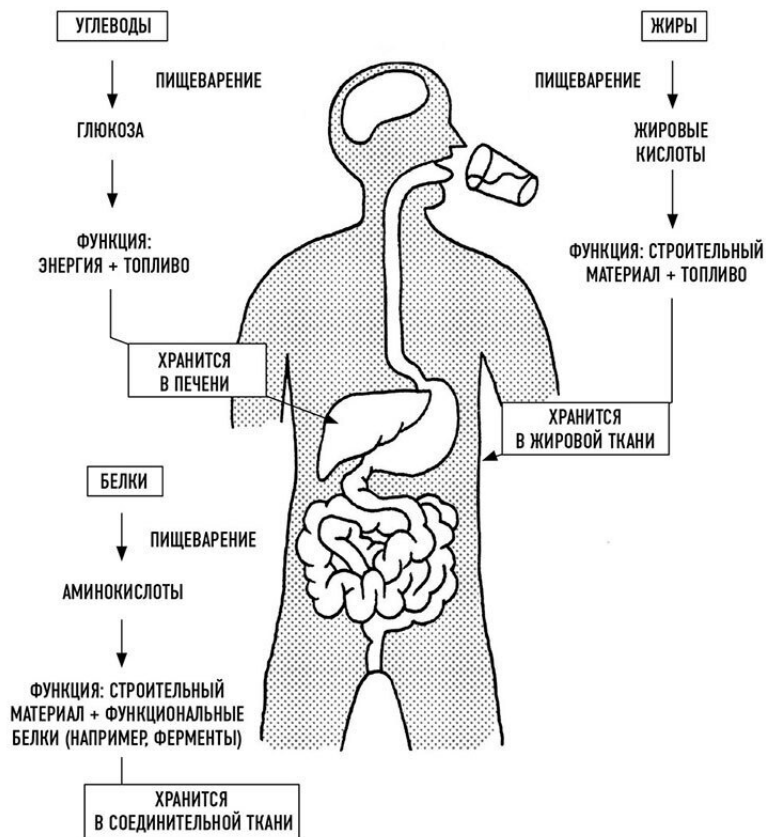
13 витаминов, четыре из которых являются жирорастворимыми и девять – водорастворимыми, должны регулярно попадать в организм с пищей.

В то время как водорастворимые витамины могут проникать непосредственно через слизистую оболочку кишечника, их жирорастворимые коллеги нуждаются в транспортных средствах в виде желчных кислот. Через связь с этими кислотами они также становятся водорастворимыми, и их поглощение больше не является проблемой. Однако внимание: желчные кислоты образуются только тогда, когда в кишечнике есть определенное количество жира.

Таким образом, капелька масла в морковном соке это фактическая польза! Вместе с кровью жир поступает в отдаленные части тела, где происходят все виды метаболических процессов: например, витамин С помогает создавать плотную соединительную ткань и выводит железо из кишечника в кровь. Витамин К работает в команде по свертыванию крови и помогает витамину D в формировании костей. Витамин А используется как компонент для образования све-

товых рецепторов в глазу, также он важен для роста костей.

## ПИЩЕВАРИЕ ПРОИСХОДИТ ЛЕГКО



Витамины являются универсальными солдатами в метаболическом процессе и участвуют в более чем 1000 реакциях. Неудивительно, что мы не можем выжить без них!

Однако кишечник не перерабатывает все, что ему предлагают. Если его измерительные системы регистрируют слишком большое количество водорастворимого витамина в содержимом, он не все полностью поглощает. Наше тело удивительно умно, не правда ли?! Для водорастворимых витаминов у нас нет определенных хранилищ. Избыток выводится из организма через почки.



Витамины участвуют в более чем 1000 реакциях организма.

За жирорастворимыми витаминами наш организм следит не так пристально и поглощает все, что ему предлагают, потому что может хранить излишки в жировых отложениях.

# Вопрос цены: легендарная суточная потребность

Кстати о жировых отложениях: недавно признала, что надо бы сбросить пару килограммов. Я скачала на смартфон приложение, с помощью которого можно сохранять все приемы пищи и таким способом следить за потреблением калорий. Это приложение также анализирует витамины, минералы и микроэлементы, содержащиеся в рационе, и сравнивает их с рекомендуемой суточной потребностью.

Это даже опасно, потому что приложение не может знать, сколько витаминов на самом деле содержит моя еда. Лежало ли яблоко несколько суток в корзине на холодильнике или в нем, где оно защищено от жары и кислорода? Мы предполагаем, что среднее значение, используемое приложением, является достаточно реалистичным. Поэтому, когда я смотрю на количество поглощенных витаминов в конце дня, я иногда впадаю в панику: три дня подряд не достигается норма кальция! Осталась неделя до желаемого уровня  $V_{12}$ ! Что я должна сейчас сделать? Проглотить на всякий случай что-нибудь?

Я решаю ничего не предпринимать и просто наблюдаю. Это верная тактика, потому что в течение месяца все значения колеблются, и в среднем я достигаю суточной потребности.

сти – за очень немногими исключениями.

## Какова суточная потребность?

Я хоть и выросла относительно давно, но, скорее, не принадлежу к абстрактному среднестатистическому взрослому – по крайней мере, в том, что касается роста, потому что я относительно маленькая. А эта рекомендуемая суточная потребность относится как раз к ним, к взрослым! Рекомендации Немецкого общества питания (DGE) предназначены для того, чтобы помочь избежать как недостатка, так и переизбытка витаминов, но нацелены исключительно на здоровых людей, без каких-то потребностей.



Ни одно приложение по контролю приема пищи на телефоне не даст вам точные данные о полученных витаминах за день.

Тогда откуда я знаю, что мне нужно? Какая суточная потребность подходит для меня? От чего на самом деле зависит индивидуальная суточная норма? Серьезные нагрузки или заболевания требуют больше определенных микронутриентов. То же самое относится и к тем случаям, когда мы испытываем сильный стресс, имеем очаг хронического воспа-

ления или регулярно принимаем лекарства. Мы – мужчины, женщины, молодые, старые, толстые, худые, напряженные, расслабленные, большие или маленькие? Например, потребность в витамине С зависит от следующего фактора: большим людям нужно больше, чем маленьким. А между тем, не существует международного стандарта рекомендуемой суточной потребности в витамине С. В то время как ВОЗ одобрила ежедневную дозу витамина С в 60–70 мг, Институт медицины в США требует 90 мг в день, а Немецкое общество питания считает, что для взрослого мужчины нужно 110 мг.



Суточная потребность в том или ином витамине – индивидуальна для каждого, общие нормы очень условны.

Суть заключается в том, что суточная потребность по большей части индивидуальна. Достаточно ли нам всего, что мы потребляем, зависит не столько от нашего ежедневного потребления, сколько от нашего индивидуального обмена веществ.

Таким образом, если вы хотите узнать, получаете ли вы с пищей достаточное количество микронутриентов, или стоит их дополнить, попросите своего врача проверить уровень

вашего запаса с помощью лабораторного анализа.

**Означает ли понятие «суточная потребность» необходимость ежедневного приема всех витаминов и микроэлементов?**

Выясним, что понимается под термином «суточная потребность».

Давайте представим себя на месте наших предков. И нам даже не нужно возвращаться в каменный век, хотя это было бы хорошо для исследований в области питания. Давайте просто отправимся в Средневековье.

В период Средневековья не все дети доживали до 14-летнего возраста. Диарея и другие инфекции были неизлечимыми, про гигиену вообще никто не знал. Однако если человек пережил все детские хвори и не занимался тяжелой физической работой, он мог прожить до 60 лет. Монахини и монахи часто жили более 80 лет. Средневековое питание не знало суперфудов и микронутриентов. То, что было на столе, то и было съедено, и это были преимущественно скромные блюда, которые зависели от времени года. Простые люди каждый день ели несладкую кашу. И не только на завтрак. Мы можем предположить, что рекомендуемая суточная норма витаминов не достигалась в большинстве дней в году. И все же человеческий род вошел в XXI век. Не поймите меня неправильно: я вовсе не сторонник «раньше было можно» или «раньше все было лучше». Я думаю, что уровень жизни, который мы развили за тысячелетия, действительно гранди-

озен, и я не хочу отказываться от медицинского прогресса. Но предположить, что суточная потребность – это количество витаминов, которое нужно потреблять изо дня в день, – это просто глупо. Благодаря эволюции наше тело может хранить витамины и минералы. Оно распределяет запасы по-разному, в зависимости от каждого пищевого компонента: так, запас витамина  $B_{12}$  может накапливаться и расходоваться годами. А вот без постоянного пополнения запаса витамина С не обойтись. Разумеется, все зависит от того, как регулярно вы употребляете эти витамины.

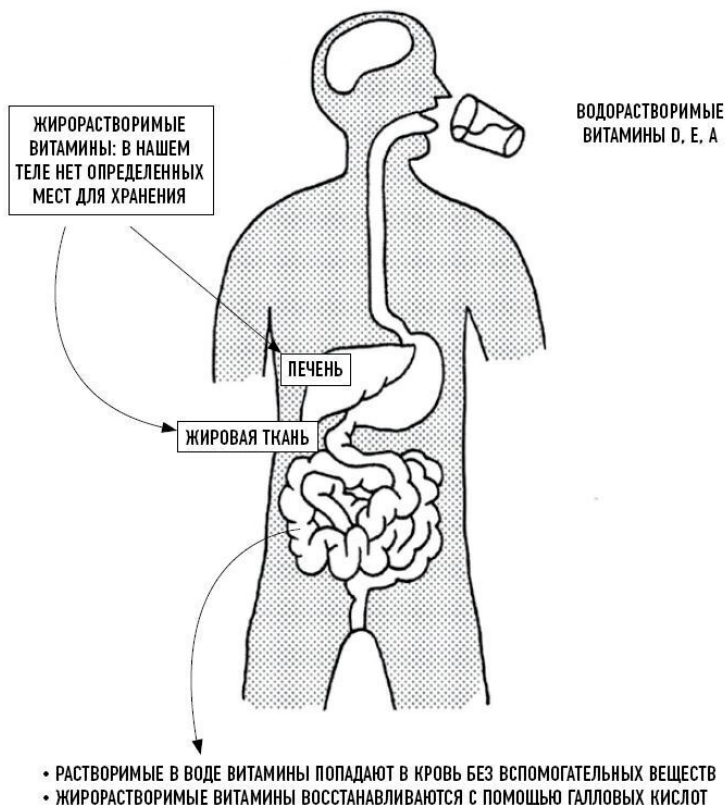
Суточная потребность – это не причина, чтобы давить на себя.

Жирорастворимые витамины А, D и Е начинают свой путь в хранилища печени и жировой ткани в большом количестве. Водорастворимые витамины (за исключением витамина  $B_{12}$ , который также хранится в печени) и жирорастворимый витамин К не имеют постоянного места в хранилище. Однако некоторые из витаминов сохраняются в организме неделями. Как в компании по доставке витаминов, так и в нашем теле маленькие перевозчики находятся в движении днем и ночью и доставляют витамины точно в срок туда, где это было заказано.

Чтобы мы могли лучше понять, почему суточная потребность не является необходимой в том смысле, в каком мы понимаем необходимую дозу лекарства, давайте посмотрим на отличия.



## НАШЕ ТЕЛО КАК ХРАНИЛИЩЕ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ



Если мы хотим понять, где находится идеальная мера лекарства, мы проверяем его на добровольцах. Все начинается

ся с очень низкой дозы, которая постепенно увеличивается, и так мы понимаем, когда возникают желаемые эффекты, а когда возникают побочные. Испытуемые буквально «сканируются»: у них регулярно берут кровь и мочу на анализы, чтобы оценить, как обстоят дела с абсорбцией, то есть сколько лекарственного средства поглощается кишечником. Как происходит метаболизм в печени до того момента, когда эти вещества могут пригодиться (это называется эффектом первого прохождения). Нормально ли работает выделительная система после эффекта? Мы можем наблюдать эти факторы довольно хорошо и, прежде всего, своевременно.

Но такой метод не подойдет для микронутриентов. Конечно, вы также можете проанализировать, как быстро и насколько хорошо витамин D всасывается в кровь и как выделяется. Но как оценивать последующий эффект, такой как укрепление костей, в обозримые сроки? Это очень сложно.

Поэтому Немецкое общество питания определило референсные значения.



Общие рекомендации по приему пищи предназначены только для здоровых людей.

Эти значения определяются путем наблюдения за тем, в

каком количестве здоровые люди должны потреблять определенный микронутриент без проявления симптомов дефицита. К этому добавляется и некий запас прочности, потому что здоровье, конечно, больше, чем просто «нет проблем». Если показатели здоровых людей падают ниже контрольных значений, это не означает, что они обязательно недополучают микроэлементы, а указывает на то, что вероятность этой нехватки увеличивается.

Тем не менее рекомендации по приему пищи, приведенные Немецким обществом питания, применимы только к здоровым людям. Больные люди, которые должны регулярно принимать лекарства, или люди с другими потребностями (пожилые люди, беременные и кормящие женщины, курящие, алкоголики, люди, подвергающиеся стрессу) здесь вообще не учитываются. Но именно в этих случаях потребность в микронутриентах должна оцениваться индивидуально, поскольку опыт показывает, что в этих категориях людей она выше нормы.

В общем, можно сказать, что ежедневная потребность — это число для грубых подсчетов, а не повод сводить себя с ума.

## **Почему пищевые добавки не являются медикаментами?**

На первый взгляд, коробки с лекарствами и пищевыми до-

бавками сегодня трудно различить. Как узнать, купили ли вы лекарство или биологически активную добавку? Можете ли вы с ходу сказать, в чем именно заключается разница?

Лекарства должны лечить болезни, пищевые добавки — кто бы мог подумать! — должны дополнять питание. Поэтому последние не могут рекламироваться с заявлениями, касающимися устранения, облегчения или предотвращения заболеваний. Но можем ли мы заметить разницу на упаковке?

Теоретически мы можем это сделать, потому что по закону существуют принципы для разграничения лекарств и пищевых добавок.

Они гласят, например, что пищевые добавки не должны быть представлены как лекарства, просто чтобы не создать впечатление, что они могут вылечить болезни.



Пищевые добавки должны идти  
дополнением к питанию, а не лечить.

На самом деле все происходит следующим образом: и лекарства, и пищевые добавки обычно доступны в виде таблеток или капсул, которые производитель помещает во внешнюю упаковку, типичную для лекарственных средств. Часто вы можете даже найти вкладыш в упаковку. Так что имейте в

виду: упаковка пищевых добавок может выглядеть как упаковка лекарственного средства, но от этого добавки не станут лекарством.

## **Проверяются ли пищевые добавки на законодательном уровне?**

Представьте себе, вы хотите вывести на рынок свое лекарство. В этом случае вы не сможете избежать требований закона о лекарственных препаратах, который детально объясняет, как вы должны организовать свой бизнес. Лекарства должны пройти многочисленные испытания. Производители обязаны продемонстрировать эффективность и безопасность нового препарата с помощью клинических исследований, так что приготовьтесь к сложному и дорогостоящему процессу. По данным Ассоциации фармацевтических производителей, занимающейся исследованиями, разработка нового лекарственного препарата стоит от 1 до 1,6 миллиарда долларов США и занимает в среднем немногим более 13 лет. Так что для начала вам нужно много свободного времени и денег. Если препарат также должен быть одобрен для детей, на его разработку вы можете смело заложить еще несколько лет и миллионов долларов. После полной разработки препарат должен быть одобрен BfArM (Федеральным институтом лекарств и медицинской продукции). Все компоненты проверяются. В том числе вспомогательные вещества, кото-

рые необходимы, например, для прессования таблеток, или материал капсулы, которую заполняют лекарством. Прежде всего, информация о содержании активных веществ проверяется критически: та информация, которую вы указываете на упаковке, может отличаться от фактического количества в готовом продукте не более чем на 5 %. Наконец, есть лекарства, требующие очень точного дозирования, такие как гормоны или антигипертензивные препараты. «Примерно» там не работает.



Разработка нового лекарства стоит от 1 до 1,6 миллиарда долларов США и занимает более 13 лет.

Разве это не слишком сложно? Вы правы. Давайте вы лучше будете производить пищевые добавки.

Тогда все, что вам нужно сделать, это сообщить о своем новом продукте в BVL (Федеральное ведомство защиты прав потребителей и безопасности пищевой продукции).

И это все. Вам не нужно доказывать эффективность или безопасность государственным органам. В конце концов вы тоже несете ответственность, но вам не нужно заранее предоставлять какую-либо документацию.

Вам также не нужно быть точным, когда дело доходит до фасовки: количество, которое вы печатаете на упаковке, может отклоняться на 50 % от фактического.

«Ну да, это просто», – из года в год думают производители пищевых добавок, и только в одной Германии в 2018 году было создано 8000 новых невероятных продуктов. В общей сложности 172 миллиона посылок на сумму 1,2 миллиарда евро прошли через прилавки или были доставлены курьером: на 5 % больше, чем в предыдущем году. Социальные сети тоже приложили руку к этому успеху. Они исследуют, какими порошками и таблетками другие люди приводят себя в спортивную форму. Особенно приятно, если кто-то знаменит или хотя бы имеет большое количество подписчиков.



У пищевых добавок фасовка может отличаться до 50 % от заявленной на упаковке, а у лекарств – всего на 5 %.

Рынок огромен, жаден и почти неуправляем. Потому что BVL (Федеральное ведомство защиты прав потребителей и безопасности пищевой продукции) не проверяет все регистрации продукта, полученные там.

Отчет ARD (Объединение публично-правовых радио-

станций ФРГ), который транслировался в сентябре 2019 года, убедительно показал, к чему это может привести: два репортера изобрели поддельный продукт (этот препарат так и не был изготовлен и, конечно же, не поступил в продажу). В дополнение к витаминам и микроэлементам они также указали в качестве ингредиента экстракт дурмана. Дурман (*лат. Datura*) – красивое, но чрезвычайно ядовитое растение. Потребление приводит к галлюцинациям, которые превращаются в бэд-трип и – в зависимости от дозы – могут длиться в течение нескольких дней. Содержащиеся в нем вещества скополамин и гиосциамин даже в низких дозах приводят к опасному для жизни отравлению. Симптомы включают покраснение кожи, расширение зрачков, подергивание мышц, сухость во рту и сильную жажду, спутанность сознания, нарушенное сердцебиение и даже кому. Возможный паралич дыхательных путей может быть смертельным.

Власти должны были заметить особенности состава! На самом деле, ядовитые таблетки могли продаваться ничего не подозревающим потребителям в течение полугода, потому что только после этого периода компетентному органу стало известно о токсичном ингредиенте. А теперь угадайте от кого? Сами редакторы ARD связались с Федеральным ведомством по защите прав потребителей и безопасности пищевых продуктов и сообщили об этом.

Возможно, вы сейчас удивляетесь, как что-то подобное может произойти. Дело в том, что если производитель хо-



чет вывести на рынок новую пищевую добавку и уведомляет об этом BVL, последний направляет уведомление в соответствующий федеральный округ, в котором находится производитель. Соответствующие округа или независимые города несут ответственность за последующий контроль.

Однако они должны проверять продукцию только по основным пунктам. Поэтому государственные органы не заметили токсичный ингредиент в пищевой добавке, хотя он был заявлен «производителем». Этикетка ничего не скрывала.

Не менее страшными являются фальсифицированные пищевые добавки, содержимое которых часто оказывается опасной неожиданностью, поскольку производители не перечисляют все ингредиенты на этикетке. Такое встречается в препаратах, которые удовлетворяют двум популярным запросам – потеря веса и повышение потенции.

«Слимекс»<sup>1</sup> или «Минимал» – это препараты, которые обещают быстрое похудение естественным образом. Однако в дополнение к нескольким травяным ингредиентам они содержат препарат против ожирения сибутрамин<sup>2</sup>, который был снят с продажи в Германии в 2010 году из-за серьезных побочных эффектов, таких как сердечные приступы и

---

<sup>1</sup> Полное название препарата – «Слимекс 15» (Slimex 15).

<sup>2</sup> С 24 января 2008 года сибутрамин входит в утвержденный Правительством РФ список сильнодействующих препаратов и подлежит предметно-количественному учету. Также используется как активное вещество в комбинации с целлюлозой микрокристаллической в составе препаратов для похудения «Редуксин», «Голдлайн», «Меридиа», «Линдакса», отпускаемых в аптеках по рецепту врача.

инсульты. Кроме того, было обнаружено, что содержание сибутрамина явно варьировалось от таблетки к таблетке – это не только опасно для здоровья, но и является еще одним свидетельством отсутствия ответственности у производителя. Кстати, препарат не может быть приобретен в Германии, тем не менее он доступен в глубинах интернета.

Также только в интернете доступны «Черный Кинг-Конг»<sup>3</sup> и «Таран»<sup>4</sup>, по названию которых вы, вероятно, можете себе представить, для чего они предназначены. Изучали ли покупатели внимательно товар при заказе? Производители рекламируют препарат, говоря о его натуральности. Фактически эффект проявляется при использовании активного ингредиента силденафила, более известного как виагра. Сам по себе силденафил может вызывать довольно неприятные побочные эффекты, включая головную боль, тошноту, головокружение и проблемы со зрением. В сочетании с рядом других лекарств могут возникнуть опасные для жизни последствия.

Государственная проверка? А вот и нет.

Рынок пищевых добавок довольно непрозрачный, поэтому рекомендуется соблюдать осторожность. Важное замеча-

---

<sup>3</sup> В русскоязычном интернет-пространстве популярен аналог данного препарата – «Русский черный Кинг-Конг».

<sup>4</sup> В России есть аналоги с силденафилом, отпускаемые по рецепту: «Динамико», «Торнетис» и др. Среди популярных в интернете препаратов этого сегмента – «Вука Вука», в «натуральном» составе которого Роспотребнадзор в 2015 году выявил содержание тадалафила.

ние по этому поводу: **будьте внимательны при покупке таблеток!**

Этот бизнес неплохо развивается: в аптеках, супермаркетах, у врачей, в онлайн-магазинах и даже в собственных четырех стенах при прямых продажах. Пластик был в моде вчера, сегодня соседям продают здоровый образ жизни. Похожее предложения были и в каталогах, и в телефонных продажах. Люди часто попадают в ловушки – общества защиты прав потребителей могут помочь.



Будьте осторожны, так как рынок пищевых добавок довольно непрозрачный.

Лично бы я пошла в аптеку, потому что там вы можете получить необходимый совет. Также там вы сможете обсудить все возможные взаимодействия лекарств между собой и получить рекомендации о том, как правильно их принимать (натошак, во время еды и т. д.). Кроме того, вы получите не опасные чудодейственные средства, а продукты известных производителей. И если вы думаете: «Она назначает это, потому что она фармацевт!» – вы абсолютно правы. Потому что пищевые добавки требуют компетентного совета. И у нас такой есть.

## **Какую информацию я могу найти на упаковке?**

Регламент пищевых добавок определяет следующее.

- Маркировка «пищевые добавки» должна быть явно заметна.
- Категория «вещества» должна быть сформулирована в ключевых понятиях: это витамины, минералы, растительные экстракты или все вместе?
- Должна быть указана рекомендуемая суточная норма в порциях в день.
- Количество питательных веществ, которые содержатся в таблетке. Пример: 1 капсула содержит 75 мг витамина С.
- Предупреждение: «Не превышать рекомендуемую дневную норму».
- Указание на то, что пищевые добавки не должны использоваться в качестве замены сбалансированной и разнообразной диеты.
- Уведомление о том, что продукт следует хранить в недоступном для детей месте.
- Для некоторых витаминов и минералов справочные значения для рекомендуемой суточной дозы. Пример: «Содержит 70 % рекомендуемой суточной дозы витамина С».
- Полный список ингредиентов с выделенными аллергенными ингредиентами.
- Дата окончания минимального срока хранения (не путать с датой истечения срока годности лекарственных

средств).

- Наименование и адрес производителя, упаковщика или продавца.

Эта информация должна быть доступна даже при заказе в интернете. Если же данных нет, подумайте над покупкой еще раз. Если над упаковкой и обязательной информацией была проделана небрежная работа, то должны возникнуть как минимум сомнения в качестве содержимого.

## **Приходите! Покупайте! Что разрешено рекламировать**

«Так же важно, как маленький стейк!» – эти лозунги наверняка возникают у вас в голове, как и «молоко делает мужчину крепким».

Такие заявления в современном мире называются «health-claims»<sup>5</sup>, и они разрешены для всех пищевых продуктов, в том числе и для добавок. Неважно, является ли еда действительно полезной или это сахарно-жировая бомба. Производители могут добавить определенное количество некоторых компонентов, и вот уже «витамины и полезные вещества» появляются на этикетке.

---

<sup>5</sup> Заявление о полезности для здоровья на этикетке пищевых продуктов, и в маркетинге пищевых продуктов – это заявление производителя пищевых продуктов о том, что их пища снижает риск развития заболевания или состояния.

Список заявлений о полезности для здоровья, утвержденных ЕС, состоит из 200 точных формулировок. Достоверность этих утверждений должна быть проверена в соответствии с научными правилами и одобрена ЕС.

Указанная формулировка должна строго соблюдаться. Таким образом, эти заявления не должны вводить в заблуждение ложными перспективами излечения от болезни и еще развенчивать миф о том, что с их помощью можно восполнить потребность в витаминах с помощью обычных продуктов питания.

Я отношусь к этому скептически: не являются ли такие заявления слишком смелыми, указывая на проблемы со здоровьем, которые готовы решить?



Некоторые пищевые производители добавляют в свои продукты питания витамины и громко заявляют об их пользе. Но такие утверждения должны быть проверены.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.