

Fæðubótarefni

Fyrirhugað er að skrifa um fæðubótarefni í næstu tveimur blöðum og kemur fyrri hlutinn hér á eftir.

Hvað eru fæðubótarefni:

Skýra má með einföldum hætti tilgang og hlutverk fæðubótarefna með því að segja að þau séu notuð sem viðbót við hefðbundið mataræði.

Samkvæmt skilgreiningum og tilskipunum EB síðan 2002, flokkast fæðubótarefni sem matvæli sem notuð eru til viðbótar við venjulegt mataræði. Fæðubótarefni innihalda hátt hlutfall af næringarefnum eða öðrum efnum sem hafa næringar- eða lífeðlisfræðilega eiginleika. Þau geta verið ein sér eða blönduð saman. Skammtaformið getur verið hylki, töflur, pillur, duft eða vökvi. Síðast en ekki síst er ætlast til að fæðubótarefni séu tekin í mældum smáum skömmtum.

Gildi fæðubótarefna:

Fæðubótarefni í víðasta skilningi þess orðs geta verið hluti af hollu mataræði, þau geta haft mikil áhrif á afreksgetu og árangur og jafnvel flýtt fyrir endurheimt íþróttafólks og annarra í miklum átökum. Fæðubótarefni og næringardrykkir geta jafnframt hentað sjúkum og þeim sem eru að byggja líkama sinn upp eftir veikindi eða slys, einnig þá sem eiga erfitt með að tyggja eða kyngja fastri fæðu. Þeir sem eiga erfitt með að borða í samræmi við orkuþörf vegna lysterleysis, andlegar vanlíðan, slæms ástands í munni, lyfjameðferðar eða vegna mjög hárrar orkuþarfar geta notað ýmis fæðubótarefni og næringardrykki sem viðbót við þann mat sem borðaður er.

Fæðubótarefni; ekki fyrir hverja:

Ófrískar konur og konur með barn á brjósti ættu alls ekki að neyta fæðubótarefna nema einungis þeirra sem hönnuð eru fyrir þær og hafa sannað öryggi og gildi sitt. Dæmi um æskileg fæðubótarefni eru fólasína, omega-3 og jafnvel blöndur vítamína og steinefna sem settar eru saman fyrir ófrískar konur. Flestir mæla með lýsi á meðgöngu en ekki eru allir læknar



Friða Rún Þórðardóttir, næringarfræðingur, næringarráðgjafi og íþróttanæringarfræðingur hjá Landspítala, World Class, Heilsustöðinni og Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands.

sannfærðir um öryggi þess vegna A-vítamínsins sem lýsi inniheldur í háu magni. Hver kona þarf því að ræða það við sinn lækni.

Fæðubótarefni eru ekki fyrir börn og unglinga nema þá fjölvítamín og steinefni, lýsi og Omega 3. Mikilvægt er að tegund sem hentar aldrinum sé notuð og að þau séu tekin samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands leggur mikið upp úr því að hamlar gegn notkun á fæðubótarefnum fyrir 18 ára aldurinn; leyfa frekar náttúrulegum hæfileikum að njóta sín án utanaðkomandi inngrips efna sem oft eru lítt þekkt. Það sem undan er skilið eru kolvetnaduft og kolvetnadrykkir til notkunar á mjög löngum æfingum til að mynda morgunæfingum sundfólks.

Markaðssetning fæðubótarefna, sterk og ögrandi:

Markaðssetning á fæðubótarefnum og mörgum heilsuvörum er í mörgum tilfellum miðuð að því að selja neytendum „lausnina“. Lausnina á heilsutengdum vandamálum. Of oft er þannig stílað inn á fáfræði fólks og stöðuga leit þess að einfaldri og skjótri „lausn“, því miður sjaldnast lausn til framtíðar. Markaðssetning á fæðubótarefnum til árangursbætingar

í íþróttum og annarri krefjandi líkams- og heilsurækt er einnig sterk. Þar eru frægir íþrótt- og heilsuræktar kappar fengnir með í ráð til að dásama vöruna í hvívetna. Það er nauðsynlegt að á bak við slík fæðubótarefni og fullyrðingar standi vísindalegar rannsóknir þar sem öryggi og gildi vörunnar er sannað og staðfest. Það er nefnilega fjöldi tilfella þar sem íþróttafólk hefur fallið á lyfjaprófi í kjölfar neyslu á fæðubótarefnum, efnum sem þá voru menguð af utanaðkomandi efni eða efnum var vísitandi bætt í til að auka áhrif vörunnar og koma þannig af stað umtali um virkni og í kjölfarið aukna sölu. Það er óhætt að segja að fæðubótarefni hafi orðið að tiskuvöru á undanförunum árum og ekki síst vegna öflugrar markaðssetningar í gegnum íþrótt- og heilsuræktargeirann.

Aðgengi að fæðubótarefnum

Aðgengi að fæðubótarefnum hefur breyst mikið og nú er það svo að fæðubótarefni fást í almennum verslunum og stórmörkuðum og íslensk framleiðsla hefur jafnvel litið dagsins ljós. Einnig versla margir sín fæðubótarefni á erlendis, á netinu og í gegnum heimasölu. Sama gildir þar; að velja af kostgæfni og láta ekki glepast af fögrum orðum og skrúmi. Það er gott, eins og með allt sem ókunnugt er að afla sér upplýsinga um það hjá sérfræðingum.

Fæst heilsan úr dós?

Margar auglýsingar sem birtar eru um fæðubótarefni má skilja sem svo að neysla á þessu tiltekna fæðubótarefni sé lífsnauðsynleg fyrir alla og nauðsynleg heilsunni og langlífi. Það er hins vegar ljóst að ekki er hægt að kaupa heilsuna á töfluformi vegna þess að heilsa okkar byggir á svo mörgum ólíkum þáttum sem ekki er hægt að setja í töflu, drykk eða stöng. Þetta eru næringarlegir, líkamlegir, andlegir og samfélagslegir þættir. Það er engin tafla eða mixtúra sem veitir okkur það sem góð heilsa byggir á. Hins vegar geta sum örugg og prófuð fæðubótarefni, samhliða hollu mataræði, verið hluti af stóru heildar-myndinni og heilbrigði til framtíðar.