

Örugg matvæli – allra hagur

Fæðubótarefni mega ekki innihalda lyf

Þegar minnst er á fæðubótarefni dettur mörgum fyrst í hug líkamsræktarstöðvar, vaxtarækt og megrunarvörur, en fæðubótarefni er flokkur matvæla sem á það sameiginlegt að hafa næringar- eða lífeðlisfræðilega virkni vegna vítamína, steinefna eða annars konar efna sem þau innihalda. Undir þetta falla t.d. lýsi, vítamín, járn og fleiri vel skilgreindar vörur. Önnur fæðubótarefni geta innihaldið jurtir og ýmis efni sem ekki er að fullu vitað hvaða áhrif hafa á líkamann og líka efni sem hafa lyfjavirkni. Fæðubótarefni geta haft skaðleg áhrif á líkamann ef þau innihalda virk efni úr jurtum í miklum styrk. Framleiðsla þeirra getur verið illa stöðluð og dæmi eru um að innihald sé ekki í samræmi við innihaldslýsingu.

Breyting á matvælalögum

Hingað til hefur matvælalöggjöfin ekki gefið nægilega skýra heimild til þess að banna lyf eða lyfjavirk efni í fæðubótarefnum, en frá og með 1. mars sl. er óheimilt að flytja til landsins eða markaðssetja matvæli, þar með talin fæðubótarefni sem innihalda lyf. Innflutningseftirlit Matvælastofnunar (MAST) og markaðseftirlit Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga mun því hér eftir taka á þessu máli. Þar kemur Tollgæslan einnig við sögu og Lyfjastofnun hefur það hlutverk að skera úr um hvað telst vera lyf. Öll fæðubótarefni sem grunur leikur á um að innihaldi lyf þurfa því að fara í flokkun hjá Lyfjastofnun.

Neytendum er ráðlagt að vera vel á varðbergi gagnvart því sem

haldið er fram um fæðubótarefni. Við markaðssetningu sumra þeirra eru notaðar óleyfilegar, órökstuddar og ósannaðar fullyrðingar. Strangar leikreglur gilda um það hvernig má fullyrða um áhrif matvæla á heilbrigði og þar eru fæðubótarefni ekki undanskilin. Neytendur eru hvattir til að senda ábendingar sem þeir vilja koma á framfæri til mast@mast.is.

Að lokum er rétt að benda á að öll fæðubótarefni eiga að vera merkt með ráðlögðum daglegum neysluskammti, þ.e. hve mikils má neyta af fæðubótarefninu á dag. Neytendum er ráðlagt að neyta aldrei meira af vörunni en þar er ráðlagt.

Jónína Þ. Stefánsdóttir, matvælafræðingur hjá Matvælastofnun



Fæðubótarefni Matvæli með næringar- eða lífeðlisfræðilega virkni.