

KĀ DROŠI IZVĒLĒTIES UZTURA BAGĀTINĀTĀJU?

Uztura bagātinātāji ir pārtikas produkti ikdienas uztura papildināšanai koncentrētu uzturvielu veidā vai citas vielas, kurām ir uzturvērtība vai fizioloģiska ietekme, atsevišķi vai kombinācijās un to prasības ir noteiktas normatīvajos aktos.



Vai man ir jālieto uztura bagātinātāji?

Ja ikdienas uzturs ir sabalansēts un daudzveidīgs, uztura bagātinātāju ilgstoša lietošana nav nepieciešama. To lietošana var būt pamatota, piemēram, uzturvielu deficīta vai īpašu uztura ierobežojumu gadījumā.



DROŠAS LIETOŠANAS PAMATPRINCIPI

1.

Konsultējies ar ārstniecības personu

Pirms uztura bagātinātāja lietošanas ieteicams konsultēties ar ārstējošo ārstu, farmaceitu vai uztura speciālistu.

Īpaši svarīgi, ja:

- lieto zāles
- ir kāda hroniska saslimšana
- esi grūtniece vai zīdi mazuli
- tas paredzēts zīdaiņiem vai maziem bērniem
- ir pārtikas alerģijas vai nepanesība



2.

Pārbaudi produktu reģistrā

Pirms pirkuma pārlicinies, vai uztura bagātinātājs ir reģistrēts Pārtikas un veterinārā dienesta Uztura bagātinātāju reģistrā. Latvijā reģistrētie produkti tiek regulāri uzraudzīti un pārbaudīti

Nepērc produktu, ja:

- produkts nav atrodams PVD Uztura bagātinātāju reģistrāt
- marķējumā norādītā informācija nav latviešu valodā
- nav informācijas par ražotāju vai izplatītāju

3.

Izlasī marķējumu

Pārlicinies, kāda ir produkta marķējumā norādītā ieteicamā dienas deva, kā arī, vai sastāvā nav citas sastāvdaļas, kuru lietošana nav nepieciešama.

Pievērs uzmanību:

- sastāvdaļām un to daudzumiem
- ieteicamajai dienas devai
- derīguma termiņam
- lietošanas ierobežojumiem un brīdinājumiem
- mērķa grupai (seniori, grūtnieces, zīdaiņi, u.c.)



Eiropas Savienībā (ES) un ārpus ES noteiktās prasības uztura bagātinātājiem atšķiras. Esi apdomīgs, iegādājoties uztura bagātinātājus no trešajām valstīm! To sastāvā var būt ES neatļautas vielas.



4.

Ievēro lietošanas devas

Vairāk ne vienmēr nozīmē labāk! Seko marķējumā norādītajai dienas devai. Atceries - viena un tā pati uzturviela var būt vairākos tavos lietotajos produktos, un dienas laikā uzņemtais daudzums summējas!

KRITISKI IZVĒRTĒ SOLĪTO

Uztura bagātinātāji nav zāles un neārstē slimības!

Nedrīkst apgalvot, ka uztura bagātinātājs:

- novērš, ārstē, izārstē slimības
- radīs tūlītēju efektu
- ir ar "brīnumlīdzekļa" efektu
- ātri samazina ķermeņa svaru



Atceries:

Vienmēr kritiski izvērtē produktam piešķirtās īpašības un atceries, ka uztura bagātinātājs ir pārtikas produkts, nevis "brīnumlīdzeklis"!



Pārbaudi, vai produkts ir reģistrēts PVD Uztura bagātinātāju reģistrā un to atļauts tirgot Latvijā.



www.pvd.gov.lv



Neatbilstošas reklāmas vai maldinošas informācijas gadījumā informē Patērētāju tiesību aizsardzības centru.



www.ptac.gov.lv



Noskaidro, kāda ir nepieciešamā uzturvielu un minerālvielu dienas deva, izmantojot Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes (EFSA) digitālo rīku.



www.efsa.europa.eu



Par uztura bagātinātāju normatīvo regulējumu uzzini Zemkopības ministrijas mājaslapā.



www.zm.gov.lv