



Pārtikas un veterinārais dienests



BIOR

PĀRTIKAS DROŠĪBAS, ĢIVNIEKU VESELĪBAS
UN VIDES ZINĀTISKAIS INSTITŪTS



Patērētāju tiesību
aizsardzības centrs



EIROPAS PĀRTIKAS NEKAITĪGUMA IESTĀDE



Zemkopības ministrija

Uztura bagātinātāji

Praktiska informācija patērētājiem un uzņēmējiem

Pārbaudi un lieto droši.

Celšvedis palīdz izprast uztura bagātinātāju marķējumu,
izvērtēt reklāmas solījumus un pieņemt pārdomātus
lēmumus par uztura bagātinātāju iegādi un drošu lietošanu.



1 Kas ir uztura bagātinātāji?

Uztura bagātinātāji ir pārtikas produkti parastā uztura papildināšanai koncentrētu uzturvielu (vitamīnu un minerālvielu) veidā vai citas vielas, kurām ir uzturvērtība vai fizioloģiska ietekme, atsevišķi vai kombinācijās.

Tos izplata un realizē devās — piemēram, kapsulās, pastilās, tabletēs, dražējās, pulvera maisiņos, ampulās un citā iesaiņojumā, kas paredzēts lietošanai mazos un nomērītos daudzumos. Uztura bagātinātājiem jāatbilst Eiropas Savienības un Latvijas normatīvo aktu prasībām pārtikas aprites jomā.

Latvijā atļauts laist tirgū uztura bagātinātājus, ja tie ir paziņoti Pārtikas un veterinārajā dienestā (turpmāk – PVD), ir veikta to pirmsreģistrācijas izvērtēšana un tie ir iekļauti uztura bagātinātāju reģistrā. Reģistrētie uztura bagātinātāji tiek regulāri uzraudzīti un pārbaudīti.

Uztura bagātinātāju reģistrs ir publiski pieejams PVD interneta vietnē <https://pakalpojumi.pvd.gov.lv/lv/supplements>



**Papildina
ikdienas
uzturu**



**Lieto mazās,
nomērītās
devās**



**PVD reģistrēti
un regulāri
uzraudzīti**



Pievērs uzmanību!

Uztura bagātinātāji nav zāles! Tie nav paredzēti slimību ārstēšanai vai profilaksei.

Uztura bagātinātāji nav "brīnumlīdzekļi" un neaizstāj daudzveidīgu un sabalansētu uzturu un fiziskās aktivitātes.

Pirms uztura bagātinātāju lietošanas ir ieteicams konsultēties ar ārstējošo ārstu, farmaceitu, uztura speciālistu, īpaši svarīgi, ja:

- lieto zāles
- ir hroniskas saslimšanas
- esi grūtniece vai zīdi bērnu
- tie paredzēti zīdaiņiem vai mazam bērnam



Ievēro ārstniecības personas ieteikumus – tā Tu parūpēsies par savu un savu bērnu veselību un izvairīsies no nevajadzīgiem izdevumiem.

2 Kad uztura bagātinātāji var būt noderīgi?



Ja pārtikas alerģiju vai nepanesību dēļ no uztura ir izslēgti noteikti uzturprodukti



Ja ir paaugstināta fiziskā vai garīgā slodze



Ja vienveidīga vai nesabalansēta ikdienas uztura dēļ organisms neuzņem visas tam nepieciešamās uzturvielas



Atceries!
Uztura bagātinātāji neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

3 Kas var būt uztura bagātinātāju sastāvā?

Uztura bagātinātāji var saturēt dažādas uzturvielas atsevišķi un kombinācijās.



Vitamīnus un minerālvielas



Augu pulverus, augu eļļas, ekstraktus, tinktūras un izvilkumus



Sēņu pulverus, ekstraktus



Aļģes, mikroorganismus



Zivju eļļu, krila eļļu



Šķiedrvielas



Aminoskābes, piemēram, tirozīnu, glutamīnu



Fermentus, piemēram, papaīnu, amilāzi

Dažādas citas sastāvdaļas, piemēram,
melatonīnu, kolagēnu, glikozamīnu, hondroitīnu, koenzīmu Q10, kreatīnu.



Svarīgi!

Norāde “**dabisks**” vai “**iegūts no dabiskām izejvielām**” negarantē uztura bagātinātāja nekaitīgumu vai efektivitāti. Arī dabiskas izcelsmes sastāvdaļas var nederēt visiem un var mijiedarboties ar zālēm.

4 Kur iegādāties un ko pārbaudīt pirms pirkuma?

Izvēlies drošu tirdzniecības vietu

Uztura bagātinātājus var iegādāties dažādās tirdzniecības vietās, piemēram, aptiekās, lielveikalos, specializētās tirdzniecības vietās, internetveikalos.

Taču tirdzniecības vieta pati par sevi vēl negarantē, ka konkrētais produkts ir piemērots tieši Tev.



Saglabā pirkuma čeku! Tā Tu pasargāsi sevi problēmu vai neskaidrību gadījumos



Uztura bagātinātājus ir atļauts izplatīt tikai fasētā veidā. Neiegādājies uztura bagātinātāju, ja tas nav oriģinālā iepakojumā



Neiegādājies uztura bagātinātājus no nezināma pārdevēja vai interneta vietnē, kur nav iespējams noskaidrot tirgotāju. Šādā gadījumā pastāv risks nesaņemt savu pasūtījumu, pazaudēt samaksāto naudu, kā arī saņemt prasībām neatbilstošu, iespējams, veselībai bīstamu uztura bagātinātāju

! Pirms iegādes pārbaudi:

- vai uztura bagātinātājs ir iekļauts PVD uztura bagātinātāju reģistrā
- vai skaidri norādīts pārdevējs, ražotājs vai atbildīgais uzņēmums
- vai pieejams uztura bagātinātāja sastāvs, diennakts deva un brīdinājumi
- vai interneta vietnē ir pieejama kontaktinformācija, piegādes un atteikuma nosacījumi
- vai uztura bagātinātājs netiek reklamēts kā zāles
- vai solījumi nav pārāk labi, lai būtu patiesi



5 Ko meklēt uztura bagātinātāja marķējumā?



- Uztura bagātinātāju raksturojoša norāde
- Sastāvdaļu saraksts
- Aktīvo vielu daudzums ieteicamajā diennakts devā
- Vitamīnu un minerālvielu daudzums procentos no uzturvielu atsauces vērtības
- Ieteicamā diennakts deva
- Lietošanas nosacījumi un brīdinājumi
- Alerģēni
- Derīguma termiņš un glabāšanas nosacījumi
- Atbildīgā uzņēmuma nosaukums un adrese

Brīdinājumi!



- **Nepārsniegt ieteicamo diennakts devu**
- **Glabāt bērniem nepieejamā vietā**
- **Neizmantot uztura bagātinātāju pilnvērtīga un sabalansēta uztura aizvietošanai**

! Atceries!

Uztura bagātinātāju ražošanā atļauts izmantot tikai tos vitamīnus un minerālvielas un tādos veidos, kā noteikts Eiropas Savienības tieši piemērojamos normatīvajos aktos uztura bagātinātāju jomā.

Uzturvērtības un veselīguma norādes uztura bagātinātāju marķējumā ir brīvprātīgas. Ja tās tiek izmantotas, uzņēmējam jāievēro Regulas (EK) Nr. 1924/2006 prasības un konkrētās norādes izmantošanas nosacījumi. Piemēram, par C vitamīnu var izmantot: uzturvērtības norādes "Satur C vitamīnu", "C vitamīna avots", veselīguma norādi "C vitamīns atbalsta normālu imūnsistēmas darbību".

Svarīgi: uzturvielu atsauces vērtība (NRV) nav maksimāli pieļaujamā deva. NRV palīdz saprast, cik lielu daļu no dienā nepieciešamā uzturvielu daudzuma nodrošina viena uztura bagātinātāju deva.



6 Kritiski izvērtē solījumus

Vai zināji?

Ne katrs apgalvojums par uztura bagātinātāju labvēlīgo ietekmi uz veselību drīkst tikt izmantots reklāmā vai uz iepakojuma. Eiropas Savienībā veselīguma norādes drīkst izmantot tikai tad, ja to pamatā ir pietiekami zinātniski pierādījumi un tās ir oficiāli apstiprinātas.

Tas palīdz nodrošināt, ka patērētāji saņem uzticamu informāciju, bet uzņēmēji konkurē ar vienādiem noteikumiem.



Kas ir veselīguma un uzturvērtības norādes?

Veselīguma norāde ir jebkurš apgalvojums, tai skaitā grafisks attēls, piktogramma, sauklis, kas tieši vai netieši norāda vai rada iespaidu, ka pastāv saistība starp pārtikas produktu, konkrētu tā sastāvdaļu un veselību.

Piemēram: "C vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību."

Šāda norāde ir atļauta, jo tā ir izvērtēta un apstiprināta Eiropas Savienībā un par to var pārliecināties Veselīguma norāžu reģistrā.

Uzturvērtības norāde informē par produkta uzturvērtības īpašībām vai sastāvu.

Piemēram: "Augsts šķiedrvielu saturs", "Bez pievienota cukura", "Olībaltumvielu avots".

Šādas uzturvērtības norādes atļauts izmantot tikai tad, ja ir izpildīti attiecīgās norādes izmantošanas nosacījumi un uztura bagātinātājs satur noteiktu konkrētās uzturvielas daudzumu.



Atceries!

Veselīguma norāde raksturo konkrētas uzturvielas vai citas vielas ietekmi uz veselību, nevis visa uztura bagātinātāja iedarbību. Marķējumā un reklāmā ir svarīgi skaidri norādīt, kura sastāvdaļa vai uzturviela nodrošina labvēlīgo ietekmi.





Šie noteikumi attiecas uz visu komerciālo saziņu

Prasības par uzturvērtības un veselīguma norādēm attiecas ne tikai uz uztura bagātinātāja marķējumu, bet arī uz visu citu komerciālo saziņu ar patērētājiem, piemēram:

- reklāmām
- uzņēmumu un interneta veikalu tīmekļvietnēm
- sociālo mediju ierakstiem
- digitālā satura veidotāju saturu un reklāmām
- drukātiem reklāmas materiāliem
- uztura bagātinātāju prezentācijām

Atceries – personīga pieredze nav iedarbības pierādījums. Digitālā satura veidotāja pieredzes stāsts vai sekotāju atsauksmes pašas par sevi neapliecina uztura bagātinātāja iedarbību. Arī reklāmā izmantotie pieredzes stāsti un atsauksmes nedrīkst maldināt par uztura bagātinātāja iedarbību vai piedēvēt tam neatļautas īpašības.



Lieto droši

- ✓ Nepārsniedz norādīto dienas devu
- ✓ Pārbaudi, vai vairāki lietotie uztura bagātinātāji nesatur vienas un tās pašas vielas
- ✓ Nelieto uztura bagātinātājus ilgstoši bez pamatota iemesla, balstoties uz paziņu, kaimiņu, nekvalificētu speciālistu vai sociālajos tīklos pieejamiem ieteikumiem
- ✓ Informē ārstu un farmaceitu par visiem lietotajiem uztura bagātinātājiem
- ✓ Īpaša piesardzība nepieciešama bērniem, grūtniecēm, senioriem, cilvēkiem ar hroniskām slimībām un tiem, kuri lieto zāles
- ✓ Ja rodas nevēlama reakcija, pārtrauc uztura bagātinātāju lietošanu un nekavējoties konsultējies ar ārstējošo ārstu. Par attiecīgo uztura bagātinātāju paziņo PVD



! KUR VĒRSTIES, JA RODAS AIZDOMAS?

Ja rodas šaubas par kādu uztura bagātinātāju, nekavējoties par attiecīgo uztura bagātinātāju ziņo PVD!

PVD uzrauga un kontrolē uztura bagātinātāju ražošanas uzņēmumus un izplatīšanas vietas, pārbauda, vai uztura bagātinātāji ir reģistrēti, kā arī uzrauga to marķējuma atbilstību normatīvo aktu prasībām.

Par iespējamiem pārkāpumiem var ziņot:

- zvanot uz PVD uzticības tālruni – automātisko atbildētāju 67 02 74 02, kā arī sniegt informāciju e-pastā pasts@pvd.gov.lv un atstāt pēc iespējas precīzāku informāciju par uztura bagātinātāju, kas radījis aizdomas
- dodoties vai zvanot uz tuvāko PVD pārvaldi. PVD inspektori, pamatojoties uz sniegto informāciju, veiks nepieciešamās pārbaudes un informēs par pārbaūžu rezultātiem

Ja pamani maldinošu reklāmu vai citu iespējamu pārkāpumu, ziņo Patērētāju tiesību aizsardzības centram (PTAC).

PTAC uzrauga, lai uztura bagātinātāju reklāma un cita komerciālā saziņa ar patērētājiem nebūtu maldinoša un atbilstu normatīvo aktu prasībām. PTAC izvērtē arī patērētāju iesniegumus par iespējami negodīgu komercpraksi.



Normatīvie akti un noderīgi resursi

1. Vispārīgās prasības uztura bagātinātājiem, tostarp definīcija, marķēšanas prasības, kā arī vitamīnu un minerālvielu izmantošanas nosacījumi ir noteikti Eiropas Parlamenta un Padomes 2002. gada 10. jūnija direktīvā 2002/46/EK par dalībvalstu tiesību aktu tuvināšanu attiecībā uz uztura bagātinātājiem
2. Ministru kabineta 2015. gada 1. decembra noteikumi Nr. 685 "Prasības uztura bagātinātājiem" – nosaka uztura bagātinātāju obligātās nekaitīguma prasības, papildu marķējuma prasības, aprites un reģistrācijas kārtību Latvijā
3. Eiropas Parlamenta un Padomes 2011. gada 25. oktobra Regula (ES) Nr. 1169/2011 par pārtikas produktu informācijas sniegšanu patērētājiem – nosaka prasības pārtikas produktu, tostarp uztura bagātinātāju, marķējumam un informācijas sniegšanai patērētājiem
4. Eiropas Parlamenta un Padomes 2006. gada 20. decembra Regula (EK) Nr. 1924/2006 par uzturvērtības un veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem – nosaka prasības, uz kādiem pārtikas produktiem, tostarp uztura bagātinātājiem, drīkst izmantot uzturvērtības un veselīguma norādes
5. Komisijas 2012. gada 16. maija Regula (ES) Nr. 432/2012, ar ko izveido sarakstu ar atļautajām veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem, kuras neattiecas uz slimības riska samazināšanu un uz bērnu attīstību un veselību – nosaka Eiropas Savienībā atļauto veselīguma norāžu sarakstu un to izmantošanas nosacījumus

Pārtikas un veterinārais dienests

Uztura bagātinātāju reģistrācija, uzraudzība un kontrole Latvijas tirgū, robežkontrole



Institūts BIOR

Kompetentā iestāde uzturvērtības un veselīguma norāžu jomā, sadarbība ar EFSA, konsultācijas uzņēmējiem par veselīguma norāžu piemērošanu



Eiropas Komisijas Uzturvērtības un veselīguma norāžu reģistrs (EU Register of Nutrition and Health Claims)

Atļautās uzturvērtības un veselīguma norādes, kā arī to lietošanas nosacījumi



EUR-Lex

Eiropas Savienības normatīvo aktu datubāze



Patērētāju tiesību aizsardzības centrs

Neatbilstošas reklāmas vai maldinošas informācijas gadījumā informē Patērētāju tiesību aizsardzības centru

