

Specialistai pataria: neapsigaukite ir atidžiai vertinkite maisto papildų reklamos teiginius

Vieningos nuomonės apie maisto papildų vartojimo būtinybę nėra, nes nepakanka moksliniais tyrimais pagrįstų duomenų apie jų naudą. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) parengtose mitybos rekomendacijose nurodyta, kad maitinimasis visaverčiu maistu gali užtikrinti žmogaus organizmo poreikius ir be papildomo vitaminų ar kitų maisto papildų vartojimo. Tačiau, įvairių tyrėjų duomenimis, per pastaruosius 20 metų Europos šalyse maisto papildų vartojimas stipriai išaugo ir auga toliau. Kasmet plečiasi į rinką pateikiamų maisto papildų asortimentas, didėja jų pardavimai ir reklamai išleidžiamos lėšos.

Pažymėtina, kad maisto papildai skirti tik papildyti maisto racioną. Jie turėtų būti vartojami tuomet, kai nėra galimybės gauti visų reikalingų maistinių medžiagų iš pilnavertės mitybos. Maisto papildai būtini tik toms gyventojų grupėms, kurios turi vitaminų ir mineralų trūkumo riziką. Įvairių tyrėjų duomenimis, nesaikingas ir neatsargus maisto papildų vartojimas kai kada gali būti kenksmingas ar net pavojingas sveikatai. Todėl, siekiant užtikrinti visuomenės sveikatos saugumą, reklamuojant maisto papildus būtina skleisti teisingą informaciją apie jų naudą ir vartojimo tikslingumą.

Internetinėse svetainėse, vaistinių reklaminiuose leidiniuose, spaudoje mirga maisto papildus mistifikuojanti reklama: „Energija ir gera savijauta moterims“, „Energija ir gyvybingumas vyrams“, „Jūsų sveikatai, grožiui ir ilgaamžiškumui“, „Sėkmingas ginklas protų kovose“, „Triguba jaunystės dovana“, „Sužydek iš naujo“, „Didžioji svorio mažinimo revoliucija“, suteikianti vartotojams nepamatuotų vilčių apie šių preparatų poveikį sveikatai ir grožiui bei skatinanti dažnai nepagrįstą jų vartojimą.

Nors Lietuvos Respublikos reklamos įstatymas aiškiai įtvirtina draudimą reklamuojant maistą, taip pat ir maisto papildus, nurodyti ar užsiminti apie gydomąsias ar nuo ligų saugančias savybes, tačiau praktikoje šio draudimo dažnai nesilaikoma. Maisto papildų reklamose gana dažnai naudojami vartotojus klaidinantys teiginiai, pažeidžiantys minėtą draudimą ir darantys aiškias nuorodas į tam tikrų ligų gydymą ar profilaktiką (pavyzdžiui: „stiprina imuninę sistemą“, „pagalba virškinimui sutrikus“, „vėžio profilaktikai“, „širdžiai stiprinti“, „efektyviai apsaugo nuo gripo ir peršalimo“ ir kt.). Dėl klaidinančios maisto papildų reklamos pobūdžio, maisto papildų pateikimo formos, vidutinio vartotojo supratimu maisto papildų paskirtis ir poveikis kartais prilyginami vaistams. Kadangi išreklamuoti maisto papildai lengvai įsigijami be gydytojo recepto, juos linkę vartoti tie, kas nori savarankiškai priimti sprendimus, susijusius su savo sveikata.

Siekiant, kad vartotojai gautų teisingą ir visapusišką informaciją apie reklamuojamus maisto produktus, Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (toliau VMVT) vykdo maisto ir su juo susijusių paslaugų reklamos naudojimo kontrolę internetinėje erdvėje, televizijoje, radijuje, reklaminiuose bukletuose, spaudoje. VMVT nuolat stebi Lietuvoje skleidžiamą maisto papildų reklamą, taip pat tiria įmonių, organizacijų, asmenų skundus šia tema, o nustačiusi maisto papildų reklamos pažeidimus, nesaugius ar nelegalius maisto papildus apie tai informuoja vartotojus, patalpindama informaciją tarnybos interneto svetainėje, adresu <http://vmvt.lt/> bei išplatindama tokią informaciją žiniasklaidos atstovams.

Maisto papildai turi būti parduodami saugūs, kokybiški bei teisingai paženklinėti, o pateikti pakuotėse sveikatingumo teiginiai neturi klaidinti vartotojų.

Lietuvos rinkai gali būti tiekiami tik notifikuoti maisto papildai, kurių ženklavimas privalo atitikti visus teisės aktų reikalavimus. Per šiuos metus naujai notifikuota apie 500 maisto papildų, o iš viso sąrašė yra beveik 15,5 tūkst. notifikuotų maisto papildų. Notifikavimo procedūros metu maisto papildų ženklavimas etiketė ir reklamos informacija yra visada įvertinama. Tačiau dažnai verslas keičia, papildų etiketes įvairiais reklamais, mistiniais teiginiais, o maisto papildų platintojai, pristatydami juos, „apipina“ įvairiais teiginiais, patikina, kad padėjo pačiam, mamai, močiutei ar pan. kol galiausiai įtikina vartotoją nusipirkti.

Lietuvoje leidžiamų prekiauti notifikuotų maisto papildų sąrašą vartotojai gali rasti VMVT interneto svetainėje adresu www.vet.lt/maisto-papildai. Jeigu norimų įsigyti maisto papildų šiame sąrašė nėra, jų vartotojams pirkti nepatariama, nes tokių produktų sudėtis nėra įvertinta specialistų.

Pastaruoju metu pastebima maisto papildų, įvairių žolelių arbatos ir kitų produktų reklamos, kuriose nurodoma apie jų sudedamųjų dalių poveikį žmogaus imuninei sistemai, COVID-19 sukeltai infekcijai gydyti bei jos profilaktikai. VMVT specialistai akcentuoja, kad maisto papildai yra priskiriami maisto produktams, jie negali išgydyti ar apsaugoti nuo ligų.

VMVT atkreipia dėmesį, kad vartotojai neturėtų pasitikėti platintojais, kurie, siekdami pritraukti pirkėjus, pristato ar reklamuoja maisto papildus, priskirdami jiems vaistinių preparatų profilaktines ar gydomąsias savybes.

Vartotojams primename; ypač atsargiai vertinti reklamoje skleidžiamą informaciją ir panašius teiginius, tokius kaip, pavyzdžiui, produktas, kuris platinamas socialiniuose tinkluose, pavadintas „Maistinis energetikas, turintis profilaktinių ir gydomųjų savybių, skirtas naudoti nuo kosulio, sergant plaučių uždegimu, gripu, bronchitu, peršalimo ligomis“. Kitas pavyzdys, kai baltymui priskiriamos funkcijos „baltymas, pasižymintis daugiafunkciniu veikimu ir apsaugantis visą kūną nuo senėjimo“. Siūlome vartotojams atidžiai vertinti ir tokius teiginius, kurie nieko konkrečiai nepasako „subalansuota geresnei gyvenimo kokybei“. Vertinant maisto papildus ir juose esančias medžiagas pradėti tyrimai ir dėl šių teiginių „gali padėti sutraukti kenksmingas medžiagas, esančias žarnyne bei kartu su jomis, natūraliu būdu, pašalinti“; „gerina natūralų organizmo antioksidacinį atsaką, tokiu būdu apsaugo organizmą nuo senėjimo ir išorinės aplinkos žalos“; „žolelių arbatą vaistinėje patarė vartoti šeimoms ir pavieniams asmenims koronaviruso profilaktikai, gripuojant, sloguojant, peršalus“, „tai yra galingas antioksidantas, o tai apsaugo organizmą nuo daugybės ligų“ ir kt., ir pan.

Sveikatingumo teiginių teisinis reglamentavimas sudėtingas, tačiau aiškiai yra įvardinti leidžiami naudoti teiginiai vitaminams ir mineralams, juos galite rasti čia: [2012 m. gegužės 16 d. Komisijos reglamentą \(ES\) Nr. 432/2012 dėl tam tikrų leidžiamų vartoti teiginių apie maisto produktų sveikumą, išskyrus teiginius apie susirgimo rizikos mažinimą, vaikų vystymąsi ir sveikatą, sąrašo sudarymo](#). Pavyzdžiui, kalciui leidžiami tik 8 sveikatingumo teiginiai: svarbus normaliam kraujo krešumui; svarbus normaliai energinių medžiagų apykaitai; svarbus normaliai raumenų veiklai; svarbus normaliam nervų impulso perdavimui; svarbus normaliam virškinimo fermentų veikimui; atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi ir specializacijos procesuose; reikalingas normaliai kaulų būklei palaikyti; reikalingas normaliai dantų būklei palaikyti. Reikia pažymėti, kad, norint naudoti šiuos

kalciui priskiriamus sveikatingumo teiginius, jo kiekis turi sudaryti ne 15 proc. referencinės maistinės vertės, t.y kalcio turi būti ne mažiau kaip 120 mg.

Aušra Išarienė, Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Maisto skyriaus vedėja