



# ÉTREND- kiegészítők





## Étrend-kiegészítő

### Mi tartozik ide és mi nem?

Az étrend-kiegészítő létfontosságú, vagy egyéb **táplálkozási, illetve élet-tani hatással** rendelkező anyagokat **koncentrált** formában tartalmazó élelmiszer készítmény, amely segítségével elkerülhető, vagy megszüntethető bizonyos étlettanilag fontos anyagok hiánya. **Célja a szokásos étrend ki-gészítése!**

### Tartalmukat tekintve jellemzően a következő összetevői lehetnek:

- vitaminok
- ásványi anyagok
- aminosavak
- esszenciális zsírsavak
- rostok
- különböző növények és gyógynövénykivonatok

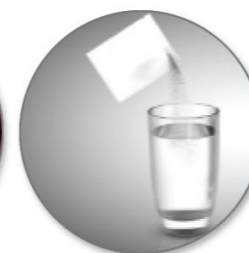
### Adagolt, vagy adagolható formában kerülnek fogalomba:



kapszula



tabletta, pasztilla



adagolható por



ampulla



csepegtethetős üveg

## FONTOS!

Ezek nem gyógyszerek és nem gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények. Alapvető céljuk a normál élettani folyamatok fenntartása, így nem fejthetnek ki farmakológiai, immunológiai vagy anyagcsere-hatást. Ezért alkalmazásuk nem irányul emberi betegségek kezelésére vagy megelőzésére, illetve élettani funkciók módosítására.

## Gyógyszer vagy étrend-kiegészítő

### Mi a különbség a gyógyszerek és étrend-kiegészítők, illetve ezek forgalomba hozatala között?

A gyógyszerek betegségek kezelésére és megelőzésére használhatók, míg az étrend-kiegészítők a hagyományos étrend kiegészítésére szolgáló élelmiszerek. A gyógyszerek csak hatósági engedélyezés után kerülhetnek forgalomba. Ennek során igazolni kell hatásosságukat, ártalmatlanságukat. Az étrend-kiegészítők esetén nincs szükség engedélyeztetésre, nem kell igazolni vizsgálatokkal előzetesen a minőséget és a biztonságosságot, ezekért az előállító/forgalmazó felel, önellenőrzés keretében kell csak vizsgálnia, továbbá biztonságosságukat és megfelelő minőségüket – ahogy minden élelmiszerét is – a forgalombahozatalt követően vizsgálja a hatóság. Gyógyszerek esetén az engedély száma (ennek első karakterei OGYI vagy EU) a dobozon és a betegtájékoztatón szerepel.

### Mikor fogyasszunk étrend-kiegészítőket?

A kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás biztosítja a szervezet egyensúlyi állapotához, működéséhez szükséges tápanyagokat, azonban a stresszes életmód, az egyoldalú táplálkozás, egyes élelmiszer allergiák, intoleranciák fennállása, speciális diéta követése esetén, idősebb korban, valamint a betegségek utáni lábadozáskor vagy a szervezet erőteljes igénybevétele (például stressz, fizikai nyomás, versenyszerű sportolás) esetén kifejezetten hasznos lehet étrend-kiegészítő készítmények alkalmazása.

### Mennyit és hogyan szedjük?

Bizonyos komponensek esetében mi magunk is tisztában lehetünk azzal, hogy szükségünk van-e az adott hatóanyag pótlására, vagy sem. Tipikus példa erre a D-vitamin téli pótlása, vagy C-vitamin alkalmazása megfázáskor. Azonban általánosságban javasolt ezen készítmények szedése előtt felmérni egészségi állapotunkat, hogy valóban azon komponenseket tudjuk pótolni, amire szüksége van a szervezetünknek. Érdemes tehát szakember (orvos, gyógyszerész, dietetikus) tanácsát kérni, hogy megtaláljuk a szükségleteinknek legjobban megfelelőt és több készítmény egyidejű alkalmazása esetén a kölcsönhatások és a túladagolás kockázatát elkerülhessük. Ha tehetjük, olyan készítményt válasszunk, amely csak azokat az összetevőket tartalmazza, amelyekre szükségünk van.

## Hol vásároljunk?

Az étrend-kiegészítő készítményeket ott érdemes megvásárolni, ahol a készítménnyel kapcsolatos kérdéseinkre szakemberek tudnak válaszolni. A gyógyszertárakban az étrend-kiegészítők helyes alkalmazására vonatkozó teljes körű szakmai tájékoztatás biztosított. Amennyiben már ismerjük a terméket, amit szedünk, természetesen más piaci forrást is kereshetünk. Ilyenek lehetnek a bioboltok, herbáriák vagy akár a drogériák. Amennyiben internetről szeretnénk vásárolni, alaposan győződjünk meg róla, hogy az adott weboldaltól történő vásárlás biztonságos. Ehhez alábbi útmutatónk nyújt részletes segítséget:



[https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/1166172/Nebih\\_online\\_elelmiszer\\_vasarlas\\_utmutato.pdf](https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/1166172/Nebih_online_elelmiszer_vasarlas_utmutato.pdf)

## Előfordulhatnak-e kockázatok az étrend-kiegészítők szedése kapcsán?

Bizonyos esetekben ez is előfordulhat. A következő alkalmazási módok okozhatnak például egészségügyi kockázatot:

- azonos összetevőket is tartalmazó, több komponensű étrend-kiegészítők kombinálása (bizonyos hatóanyagok túlzott bevétele) vagy egy komponensű készítmény ajánlott mennyiségének túllépése, különös tekintettel például az A-vitaminra, D-vitaminra vagy vasra
- étrend-kiegészítők együttes használata bizonyos gyógyszerekkel, gyógyteákkal orvosi, szakorvosi konzultáció nélkül (interakciók, nem kívánt kölcsönhatások létrejöttének veszélye)
- a kúraszerűen alkalmazandó termék szedése a meghatározott kúraidőn túl
- bizonyos hatóanyagok szedése gátolhatja, vagy esetleg gyorsíthatja egyes gyógyszerek felszívódását, kúrák hatékonyságát vagy egyes esetekben a laboratóriumi vizsgálatok pontosságát is befolyásolhatják. Például az antioxidáns készítmények, mint a C, E- vitamin csökkentheti bizonyos kemoterápia típusok hatékonyságát.

Tekintettel a leírtakra, amennyiben bizonytalan abban, hogy egy termék megfelelő-e az Ön számára – főként akkor, ha krónikus betegséggel él vagy folyamatosan szed gyógyszereket, beleértve akár fogamzásgátlót is – mindenképpen egyeztessen orvosával, szakorvosával.

**Minden esetben tájékoztassuk orvosunkat, gyógyszerészünket, dietetikusunkat a szedett étrend-kiegészítő készítményeinkről konzultáció során!**

Bizonyos élelmiszer termékekhez a gyártók vitaminokat, ásványi anyagokat adnak, főként reggeliző termékekhez, gyümölcsitalokhoz, ízesített vizekhez, melynek eredményeképpen több hatóanyag kerülhet a szervezetbe, mint amennyire gondolnánk.

## Fontos kiemelni, hogy ezen anyagok esetében a több, nem biztos, hogy jobb!

Bármely vegyület, tápanyag toxikus vagy káros lehet, ha túl sokat fogyasztunk belőle (erre jó példa akár a só is). Ez igaz lehet a vitaminokra (főleg a zsírban oldódókra) és az ásványi anyagokra is.



### Mi legyen a címkén?

- a termék pontos megnevezése, melynek tartalmaznia kell az „étrend-kiegészítő” kifejezést
- az összetevők felsorolása (csökkenő mennyiségi sorrendben kell feltüntetni)
- nettó mennyiség és/vagy darabszám
- minőségmegőrzési idő lejárati dátuma, a minőség megőrzéséhez szükséges különleges tárolási vagy felhasználási feltételek
- felhasználási útmutató, amennyiben szükséges a megfelelő használathoz
- a napi ajánlott fogyasztási mennyiség (valamint figyelmeztetés, hogy a fogyasztó ezt ne lépje túl)
- a termék napi adagjában lévő tápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok), illetve táplálkozási és élettani hatással rendelkező anyagok mennyisége. A vitaminok és ásványi anyagok mennyiségét az ajánlott napi beviteli mennyiség (NRV) százalékában is fel kell tüntetni
- Kötelező figyelmeztetések:
  - az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet
  - a terméket kisgyermek elől elzárva kell tartani.

**Az OÉTI/OGYÉI szám feltüntetése nem kötelező a terméken!**

## TUDTA?

Az OGYÉI /OÉTI szám megléte nem jelent mást, mint azt, hogy a vállalkozó papír alapú dokumentációk benyújtásával bejelentette a termékét, ezzel megfelelve a jogszabályi kötelezettségének. Az élelmiszerek és köztük az étrend-kiegészítők kötelező előzetes engedélyeztetése már nem létezik és a „zöld pipa” rendszer is megszűnt már több éve. Étrend-kiegészítők esetében az OGYÉI utólagos kockázatértékelés alapján választja ki azon termékeket, melyeknek további vizsgálata szükséges. Továbbá a Nébih és a megyei kormányhivatalok is folyamatosan vizsgálják a már piacra került termékeket.

Fontos megjegyezni, hogy mivel a jelenlegi uniós jogi szabályozás szerint ezen bejelentés sem kötelező minden tagállamra nézve, több EU tagállam még ezen notifikáció lehetőségével sem él, így ott a hatósági munka kizárólag a panaszbejelentésekre vagy a szűrőpróbaszerű ellenőrzésekre épít.

Tekintettel arra, hogy mind a terméken, mind a terméket eladásra felkínáló online felületen kötelező feltüntetni azon információt, hogy a termékben jelenlévő vitaminok vagy ásványi anyagok a napi ajánlott fogyasztási mennyiségük hány százalékát tartalmazzák, ennek figyelembevételével könnyen elkerülhető az esetleges túladagolásuk.

### UL (Upper Level) érték

Vitaminok és ásványi anyagok biztonságos legfelső szintje.

### NRV (Nutrient Reference Values) érték

A vitaminok és ásványi anyagok népesség számára ajánlott napi beviteli referencia értéke.

### Hatóanyagok mennyisége

Ügyeljünk arra, hogy az ajánlott napi mennyiséget egyik hatóanyagból se lépjük túl, hiszen a tápanyagok túlzott bevitele ugyanolyan veszélyes lehet, mint azok hiánya.

Egyes hatóanyagok fogyasztását bizonyos betegségek esetén kerülni kell.

## További fontos tudnivalók a termékek jelölésével, reklámjaival kapcsolatban

### Fentiekén túl mit tartalmazhat a termék címkéje vagy reklámja?

Lehetőség van tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állítás feltüntetésére, kiemelésére, mely azonban

- nem lehet valótlan, félreérthető vagy megtévesztő,
- nem kelthet kétséget más élelmiszerek biztonságos voltát és/vagy táplálkozásra való alkalmasságát illetően,
- nem ösztönözheti vagy helyeselheti a termék túlzott fogyasztását,
- nem jelentheti ki, sugallhatja vagy sejtetheti azt, hogy a kiegyensúlyozott és változatos étrend általában nem biztosítja a tápanyagok megfelelő mennyiségét,
- nem utalhat sem szóvegesen, sem képi, grafikus vagy szimbolikus ábrázoláson keresztül a testi funkciók olyan változásaira, amelyek a fogyasztóban félelmet kelthetnek, és nem használhatja ki a fogyasztó félelmét.



[https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/1166172/Nebih\\_online\\_elelmiszer\\_vasarlas\\_utmutato.pdf](https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/1166172/Nebih_online_elelmiszer_vasarlas_utmutato.pdf)

Bár nem könnyű, de nézzünk utána megbízható forrásokból, hogy mi lehet az adott élettani helyzetben számunkra szükséges mennyiség. A vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok esetében érdemes átgondolni, hogy szükségünk van-e olyan termékre, amelyben több összetevő esetében is nagyon alacsony vagy nagyon magas a jelölésen feltüntetett százalékos érték (a hatóanyag mennyisége a napi beviteli referenciaérték százalékában megadva).

### Mit nem lehet feltüntetni az étrend-kiegészítők címkéjén?

- nem lehet feltüntetni betegséget megelőző vagy gyógyító hatást, illetve ilyen tulajdonságra utalni sem lehet

HELYES	HELYTELEN
A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.	A C-vitamin megelőzi az influenza kialakulását.

- az étrend-kiegészítők jelölése, megjelenítése, reklámozása nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy a változatos, kiegyensúlyozott étrend nem alkalmas a szükséges tápanyagok bevitelére
- olyan állítások, amelyek azt sugallják, hogy a termék fogyasztásának mellőzése negatív hatással lehet az egészségre
- olyan állítások, amelyek a súlycsökkenés ütemére vagy mértékére utalnak



### Hogyan lehetek tudatosabb étrend-kiegészítő vásárló?

#### Legyen tudatos vásárló! Eláruljuk, hogy hogyan:

- Amikor étrend-kiegészítőket tervez vásárolni az interneten, ne csak az eladói információkra alapozza a vásárlását! Használja kiadványunkat!
- Ha az állítások túl szépek, hogy igaznak tűnjenek, akkor nem is azok! Legyenek gyanúsak az olyan állítások, mint például „jobban működik, mint [egy vényköteles gyógyszer]”, „teljesen biztonságos”, „nem tartalmaz káros anyagokat”, vagy „nincs mellékhatása”.
- Vegye figyelembe, hogy a „természetes” kifejezés nem mindig jelenti azt, hogy a termék biztonságos is!
- Bár az internet értékes információk forrása is lehet, de rengeteg félinformációt, túlzásokat is tartalmazhat a termékekkel kapcsolatban, amely elsőre nem feltétlenül egyértelmű mindenki számára.
- Fontos leszögezni, hogy a termékkel kapcsolatos tájékoztatás nem tartalmazhat betegséget megelőző, vagy gyógyító hatást ígérő állításokat és ilyen tulajdonságra nem is utalhat!
- Legyen szkeptikus az olyan személyektől származó anekdotikus információkkal kapcsolatban, akik nem rendelkeznek megfelelő képzettséggel, pl. influencerek, főként ha a #reklám, #hirdetés is megjelenik a leírásban.
- Legyen óvatos azokkal a felhívásokkal, amelyek „gyors javulást” ígérnek, főként azokkal, amelyek eltérnek a korábban publikált kutatási eredményektől, vagy széles körben ismert tudományos álláspontoktól. A legfrissebb tudományos tanulmányokról szóló híreket – különösen a tévében, vagy rádióban közöltek –, gyakran túl röviden fogalmazzák meg ahhoz, hogy olyan fontos részleteket is tartalmazzanak, amelyek vonatkozhatnak Önre, vagy lehetővé teszik, hogy megalapozott döntést hozzon velük kapcsolatban. Ide tartoznak az olyan állítások is, hogy pl. „a termék teljesen biztonságos”, vagy „egyáltalán nincsenek mellékhatásai” vagy ha valamely más terméknél ígér jobbat vagy többet.

- Amennyiben tartósan gyógyszert szed, konzultáljon orvosával, gyógyszerészével, hogy az Ön által kiválasztott étrend-kiegészítő és a gyógyszer hatóanyagai nem lépnek-e kölcsönhatásba egymással. Szedése biztonságos és előnyös-e az Ön, vagy családtagja számára.
- Csak magyar nyelvű címkével forgalmazott terméket vásároljunk. Legyünk óvatosak az interneten, csomagküldő kereskedelem útján, vagy termékbemutatókon megvásárlásra felkínált étrend-kiegészítő termékek, illetve „csodaszer” típusú készítmények esetében.
- Bár az OGYÉI (régen OÉTI) felé való bejelentés nem engedélyeztetés, de a legális forgalmazás alapfeltétele, így érdemes az OGYÉI-listát is ellenőrizni! Azonban ne ez legyen a döntő szempont a termék vásárlásakor, ez inkább a „belépő” szint a termékek választásakor.


 [https://ogyei.gov.hu/ETREND\\_LISTA](https://ogyei.gov.hu/ETREND_LISTA)

- A termékek összetételén belül különösen figyeljünk oda a gyógynövény hatóanyagokra. Bár a gyógynövények számos kedvező hatással rendelkeznek, azonban mellékhatásaik is lehetnek. A több intézményt és szakértőt felvonultató Tudományos Tanácsadó Testület hozta létre a folyamatosan frissülő ún. negatív listát, mely az élelmiszerekben és étrend-kiegészítőben alkalmazásra nem javasolt növényeket, növényi részeket tartalmazza. Tehát a felsorolt növények, növényi részek élelmiszerként történő használata veszélyes lehet. A negatív lista szintén az OGYÉI honlapján érhető el.

 [https://ogyei.gov.hu/dynamic/Alkalmazasra\\_nem\\_%20javasolt\\_novenyek\\_2018.pdf](https://ogyei.gov.hu/dynamic/Alkalmazasra_nem_%20javasolt_novenyek_2018.pdf), valamint

 [https://ogyei.gov.hu/etrend\\_kiegeszitokban\\_felhasznalasra\\_nem\\_javasolt\\_gyogynovenyek\\_es\\_ertekelesuk](https://ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitokban_felhasznalasra_nem_javasolt_gyogynovenyek_es_ertekelesuk)

- A fogyasztási hagyománnyal nem rendelkező új élelmiszer összetevőkkel kapcsolatos információkról az online értékesítésre vonatkozó kiadványunkban olvashat az „Egzotikus összetevők” résznél az alábbi linken:

 [https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/1166172/Nebih\\_online\\_elelmiszer\\_vasarlas\\_utmutato.pdf](https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/1166172/Nebih_online_elelmiszer_vasarlas_utmutato.pdf)

- Ha lehetséges, ne az ár legyen az elsődleges szempont, ugyanis a minőségnek ebben a termékkategóriában tényleg ára van. A magas minőségű, biztonságos alapanyagok, a megfelelő eszközök és a szakképzett munkaerő bizony jelentős költséget jelent a vállalkozások számára.
- Vásárlás előtt érdemes az alábbi jogsértés listákat is figyelembe venni:

 <https://portal.nebih.gov.hu/jogsertes-listak>

### Milyen esetben **NE** vásároljunk meg egy készítményt:

- ha gyors és irreális sikert ígér,
- ha a kötelező tájékoztatási elemei nem érhetőek el, nem egyértelmű a termékleírás és nem található magyar nyelven,
- ha nem szerepel az OGYÉI bejelentett étrend-kiegészítőket tartalmazó listáján.

### Ki a felelős az étrend-kiegészítők biztonságosságáért?

A vonatkozó jogszabályok értelmében a szakterületért felelős ellenőrző hatóságok, így Nébih sem végez az étrend-kiegészítő termékek biztonságosságára és hatékonyságára vonatkozó ellenőrzéseket azok forgalomba kerülése előtt. Az étrend-kiegészítők gyártói és első magyarországi forgalmazói tartoznak kizárólagos felelősséggel a termékek biztonságosságáért, minőségéért és jelöléséért. A gyártók kötelessége tehát az étrend-kiegészítők megfelelő módon történő előállítására, illetve annak biztosítására, hogy ne tartalmazzanak fizikai, kémiai, mikrobiológiai szennyezőanyagokat, továbbá azok jelölése megfelelően a vonatkozó jogszabályi előírásoknak. A termékek forgalmazásának jogszerűségét a hatóság szakemberei éves ellenőrzési terv és céll ellenőrzések keretén belül folyamatosan vizsgálják. Amennyiben az étrend-kiegészítővel kapcsolatban súlyos probléma lép fel, a gyártó/forgalmazó jelentési kötelezettséggel tartozik a Nébih-nek.



### Problémát észlelt? Szóljon nekünk!

Amennyiben hatóságunkat érintő jogsértést tapasztal, vagy kérdése van, kérjük vegye fel a kapcsolatot velünk a következő elérhetőségek egyikén:

**Nébih ZöldSzám:** 06 80/ 263 244, [zoldszam@nebih.gov.hu](mailto:zoldszam@nebih.gov.hu)

**Nébih Navigátor:** <https://portal.nebih.gov.hu/navigator>

**Nébih Ügyfélszolgálat:** 06-1/ 336-9009

[ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)

<https://portal.nebih.gov.hu/altalanos-informaciokero-urlop>



nébih

---

2022