

Всё по полочкам

Талашова Светлана Вадимовна – кандидат фармацевтических наук, доцент, фармаколог, социальный психолог, бизнес-тренер

ЧЕК-ЛИСТ

Витаминно-минеральные комплексы

Мы привыкли задумываться о нехватке витаминов только весной, потому что при переутомлении и недомогании после долгой зимы все говорят об авитаминозе. Однако в России, где нет проблем с продовольствием, жители в реальности крайне редко сталкиваются с авитаминозом, т.е. с критической нехваткой витаминов. При этом, как показывают научные исследования, настоящей проблемой россиян является гиповитаминоз – постоянно низкое содержание в организме одного или нескольких витаминов.

Ученые выделяют несколько причин нехватки витаминов и минеральных веществ.

Первая – общее снижение калорийности питания, так называемая «болезнь цивилизации»: современному человеку нужно меньше еды, чем его предкам, так как работа становится менее энергозатратной, а потребность в витаминах при этом остается прежней.

Вторая причина – нерациональное питание из-за увлечения диетами, восточными системами питания (вегетарианство и пр.), однообразия пищи. Также среди причин гиповитаминоза – неосведомленность россиян о потребности в полезных веществах, отсутствие режима питания и несерьезное отношение к выбору продуктов.

Данные о состоянии дефицитов потребления витаминов и минералов конкретно вашего региона вы можете найти на сайте РИА Новости Витаминный голод РФ: <https://ria.ru/20181012/1530457634.html>

Все витаминно-минеральные комплексы (ВМК) в РФ имеют регистрацию или в качестве лекарственных препаратов, или биологически активных добавок (БАД).

Статус лекарственного препарата у ВМК определяется терапевтическими дозировками и, соответственно, возможностью применения в терапии различных заболеваний. Регистрацией и контролем качества ВМК, зарегистрированных в качестве лекарственных препаратов, занимается Минздрав России, и данная категория не имеет упрощенной процедуры регистрации.

Статус регистрации ВМК в качестве БАД говорит о возможности постоянного, безопасного, самостоятельного приема того или иного витамина и минерала или их композиций. Регистрацией и контролем качества данной продукции занимается Роспотребнадзор: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=11900

СОВРЕМЕННЫЕ ТRENДЫ РАЗВИТИЯ БАД, СОДЕРЖАЩИХ ВМК

1 Возможность выбора желаемого ценового сегмента (например, фармацевтический производитель «Квадрат-С» выпускает линейку средств TETRALAB® премиального качества по разумной цене и более демократичную и доступную линейку средств Vitamir).

2 Производство БАД по стандартам HASSP, GMP и ISO (GMP – Good Manufacturing Practice, «надлежащая производственная практика») – международный стандарт, который устанавливает требования к производству и контролю качества лекарственных средств для человека и животных, а также специальные требования к производству активных фармацевтических субстанций и отдельных видов лекарственных средств.

ХАССП (НАССР) – это система управления безопасностью пищевой продукции, основанная на определении возможных рисков в процессе деятельности предприятия и предупреждении этих рисков до их реального появления. Система добровольной сертификации БАД является одним из важнейших элементов минимизации рисков, связанных с оборотом БАД, поскольку позволяет на добровольной основе удостоверить соответствие продукции нормативным документам, устанавливающим требования к БАД.

По результатам добровольной сертификации продукции производитель и/или импортер БАД имеет возможность дополнительно информировать потребителя о полезных свойствах и эффективности своих продуктов.

При этом конечный потребитель приобретает высококачественный продукт с доказанной эффективностью, удовлетворяющий его требованиям.

3 Использование корректных дозировок и их обозначение на упаковке (честная дозировка: указание дозировки корректной для одной таблетки или капсулы, а не для одной дозы на прием; особо актуально это для БАД, содержащих Омега-3, так как не прописывается конкретный состав и процентное содержание докозагексаеновой кислоты и эйкозапентаеновой кислоты).

4 Использование на сегодняшний момент максимально биодоступных форм/солей и форм выпуска. Общеизвестен факт, что органические соли и хелатные соединения минералов усваиваются лучше минеральных солей. Кроме того, особую популярность сейчас приобретают липосомальные и микронизированные формы, имеющие максимальную биодоступность.

Проводя фармацевтическое консультирование, не забывайте предлагать ВМК в виде БАД и безрецептурных лекарственных препаратов своим покупателям. Это ваш профессиональный вклад в здоровье и ответственное саморегулирование населения нашей страны.

Литература

1. Эл. ресурс. <https://ria.ru/20181012/1530457634.html>
2. Эл. ресурс. <https://grls.minzdrav.gov.ru/Default.aspx>
3. Эл. ресурс. <https://www.rospotrebnadzor.ru/>
4. Эл. ресурс. https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=11900
5. Эл. ресурс. https://gosuslugi.pnzreg.ru/upload/FRGU/c8d/hassp_1_.pdf
6. Эл. ресурс. https://www.pikfarma.ru/uf_s/file/gmp_4-1-25032015.pdf
7. Эл. ресурс. <https://www.gmp-inspection.com/ru/glossarij/standarty-iso/>
8. Эл. ресурс. <https://www.gmp-inspection.com/ru/glossarij/standarty-iso/>