**DOPLŇKY STRAVY - LEGISLATIVA**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Jak je to vlastně s uváděním nových doplňků stravy na trh, jak se dostanou až ke konečnému zákazníkovi? Jsou nějaké limity v množství účinné látky v produktu? To vše je upraveno v legislativních předpisech příslušných výkonných orgánů. **DOPLŇKY STRAVY - LEGISLATIVA** Doplňky stravyupravuje zákon č. 446/2004 Sb., který  stanoví požadavky na doplňky stravy a na obohacování potravin potravními doplňky. Odtsavce z příslušného zákona naleznete v doslovných citacích níže.**Charakteristika doplňků stravy**Podle zákona a směrnic jsou doplňky stravy: a) ***podle zákona o potravinách č. 456/2004 Sb.*** (úplné znění zákona č. 110/1997 Sb.),  „*potraviny určené k přímé spotřebě, které se odlišují od potravin pro běžnou spotřebu vysokým obsahem vitaminů,* [*minerál*](http://eshop.aktin.cz/vitaminy-a-mineraly/)*ních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem a které byly vyrobeny za účelem doplnění běžné stravy spotřebitele na úroveň příznivě ovlivňující jeho zdravotní stav.“* b) ***podle směrnice EP a R č. 2002/46/ES „****potraviny, jejichž účelem je doplňovat běžnou stravu a které jsou koncentrovanými zdroji živin nebo jiných látek s výživovým nebo fyziologickým účinkem, samostatně nebo v kombinaci, jsou uváděny na trh ve formě dávek, a to ve formě tobolek, pastilek, tablet, pilulek a v jiných podobných formách, dále ve formě sypké, jako kapalina v ampulích, v lahvičkách s kapátkem a v jiných podobných formách kapalných nebo sypkých výrobků určených k příjmu v malých odměřených množstvích; (živinami jsou vitaminy a* [*minerál*](http://eshop.aktin.cz/vitaminy-a-mineraly/)*ní látky).“* **Potravní doplňky (doplňky stravy)** , podle zákona č. 456/2004 Sb. (úplné znění zákona č.110/1997 Sb.), „*jsou nutriční faktory (*[*vitamín*](http://eshop.aktin.cz/vitaminy-a-mineraly/)*y,* [*minerál*](http://eshop.aktin.cz/vitaminy-a-mineraly/)*ní látky,* [*aminokyseliny*](http://eshop.aktin.cz/aminokyseliny/)*, specifické mastné kyseliny a další látky) s významným biologickým účinkem.“* **Nebezpečné léky -** [**anabol**](http://eshop.aktin.cz/anabolizery-a-no-doplnky/)**ika** **Etiketa volně prodejného doplňku stravy musí být označena:** -        Registrovaný obchodní název a stručná charakteristika doplňku-        Označení, že jde o doplněk stravy či potravinu určenou pro zvláštní výživu-        Velikost balení  a forma-        Název, adresa výrobce-        DDD (doporučená denní dávka)-        Obsah hlavních účinných látek v jednotce balení ve 100 g a v DDD-        Údaje o energetické hodnotě (kJ a kcal) živin-        Je-li [bílkovin](http://www.aktin.cz/clanek/8-bilkoviny)a – původ-        Je-li mléko – obsah laktózy-        Údaje o složení (včetně stabilizátorů, barviv apod.)-        Údaj o obsahu případných alergenů (lepek apod.)-        Omezení pro děti, těhotné apod.-        Návod na uskladnění-        Celková hmotnost výrobku-        Doba použitelnosti-        Čárový kód a jeho číslo-        Informace o recyklovatelnosti obalu-        Údaj o kvalitě výrobku Přesto se někteří výrobci uchylují k praktikám, kdy neuvádějí složky přímo, ale skrývají je pod souhrnným a hlavně nekonkrétním názvem „chráněná směs, patentovaná směs apod.“ s výmluvou, že její složení je výrobním tajemstvím, jenž má zabránit výrobě falzifikátů. Výrobci tímto klamou zákazníky, jelikož doplněk stravynelze v ČR chránit patentem! Tato praktika je zřejmá zejména u doplňků stravy z USA.**Uvádění doplňku stravy na trh** Chcete-li uvést doplněk stravy na trh postačí vám pouze doklad o zdravotní nezávadnosti, ten vám vydává Ministerstvo zdravotnictví (MZ). Nemusíte se tedy zabývat činností směřující k provedení studií, které by potvrdili účinnost doplňku stravy či potravního doplňku. Znamená to tedy, že daný výrobek nemusí fungovat, ale pokud je zdravotně nezávadný, nemusíte se obávat jakýchkoliv sankcí. Na obale však nesmí být uvedeno, že má doplněk stravy léčivé účinky. Jedním z dalších kontrolních a schvalovacích orgánů státní správy určujících povolené dávkování je Ministerstvo zemědělství (obr. č. 1). Do jeho kompetence také spadá omezení (pro děti a těhotné), avšak neschvaluje text etikety. Většinou ale nezkoumá, zda obsah deklarovaných látek v produktu odpovídá skutečnosti, není to totiž jeho povinností. Jedinou faktickou analýzou produktu prováděnou Státní hygienickou správou (nebo akreditovanou laboratoří) je vyšetření těžkých kovů a mikrobiální analýza (posudek o nezávadnosti). Bohužel nejsou tato vyšetření opakována i po uvedení na trh.  **Maximální povolené množství účinných látek v doplňcích stravy** Vyhláška č. 225/2008 Sb. v příloze č. 3 uvádí podmínky použití některých rostlin a dalších látek v doplňcích stravy, a to ve smyslu jejich nejvyššího přípustného množství v denní dávce. Pro snazší orientaci je přehled těchto rostlin a látek uveden v následující tabulce. Jsou zde uvedeny všechny účinné látky, které jsou nějakým způsobem limitovány v konečném produktu.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Složka** | **Doporučená maximální denní dávka v doplňku stravy** |
| Cimicifuga racemosa - sušený kořen a oddenek | **20 mg** |
| Citrus aurantii - extrakt (přepočteno na množství synefrinu) | **10 mg synefrinu** |
| Crataegus laevigata, Crataegus monogyna - sušený list, květ, plod | **200 mg** |
| Dioscorea sp. - sušená hlíza | **100 mg** |
| Echinacea sp. - sušený kořen, nať | **500 mg** |
| Garcinia cambogia - slupka (přepočteno na množství kyseliny hydroxycitronové) | **2000 mg kys. hydroxycitronové** |
| Ginkgo biloba - standardizovaný extrakt 24/6 z listů | **40 mg** |
| Ginkgo biloba - sušený list | **2500 mg** |
| Hypericum perforatum - sušená nať | **300 mg** |
| Panax ginseng - sušený kořen | **1000 mg** |
| Ptychopetalum olacoides (Muira puama) - sušené dřevo | **500 mg** |
| Rhodiola rosea - standardizovaný extrakt z kořene (4% rosavinu) | **100 mg** |
| Schisandra chinensis - sušené plody | **600 mg** |
| Tabebuia impetiginosa - sušená kůra | **3000 mg** |
| Tribulus terrestris - sušená nať, plody | **2000 mg** |
| Turnera diffusa (Damiana) - sušené listy | **1000 mg** |
| Uncaria tomentosa - sušený kořen | **1000 mg** |
| Valeriana officinalis - sušený kořen | **500 mg** |
| acetylkarnitin | **500 mg** |
| DMAE (dimethylaminoethanol) | **20 mg** |
| Kyselina orotová | **50 mg** |
| Pycnogenol | **100 mg** |
| Taurin | **2000 mg** |

  |