Sporočilo za javnost

sreda, 19. september 2018

**Pri izbiri izdelka iz zdravilnih rastlin je potrebna previdnost**

»Pričakovanja ljudi v zvezi s prehranskimi dopolnili in njihovim vplivom na naše zdravje ali celo potek bolezni so pogosto prevelika in neutemeljena,« opozarja predsednik Slovenskega farmacevtskega društva **mag. Matjaž Tuš.** Slovensko farmacevtsko društvo je v sodelovanju z Lekarniško zbornico med naključno izbranimi anketiranci v različnih krajih po Sloveniji izvedlo anketo na temo razlikovanja med zdravili in prehranskimi dopolnili. S tem in mnogimi drugimi aktivnostmi za paciente in gradivom za strokovno javnost obeležujejo 14. dan slovenskih lekarn, ki je 26. septembra. Letos je posvečen pravilni in varni uporabi zdravil in drugih izdelkov iz zdravilnih rastlin. »Izsledki raziskave potrjujejo nekatere izkušnje kolegov v lekarnah. Rezultati tudi kažejo, da se največ ljudi odloči za prehransko dopolnilo po nasvetu sorodnika, soseda, sodelavca in znanca ali pa zaradi reklam ali drugih informacij v medijih in na spletu,« je izpostavil mag. Matjaž Tuš, ki v luči teh ugotovitev in tveganj za zdravje posameznika, ki so lahko tudi posledica uporabe prehranskih dopolnil, dodaja, da se je pred odločitvijo za nakup koristno posvetovati s strokovnjakom. »Pri zdravih posameznikih ima zdrava in uravnotežena prehrana prednost pred prehranskimi dopolnili. To je vedno prvi odgovor. Z uravnoteženo prehrano načeloma dobimo vsa tista hranila, ki jih potrebujemo za normalno življenje in ohranjanje zdravja. V določenih primerih, kot so športniki, nosečnice in podobni, pa je smiselno vključiti tudi prehranska dopolnila, da dosežemo vnos potrebnih hranil, ki bi jih le preko hrane težje zaužili,« je o zdravi prehrani in prehranskih dopolnilih povedal mag. Tuš.

»Ko se odločate za nakup izdelka iz zdravilnih rastlin, naj bodo vaša prva izbira tisti izdelki iz zdravilnih rastlin, ki so registrirani kot zdravilo,« svetuje predsednica Sekcije farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu **mag. Miroslava Abazović**. V širšem pogledu na problematiko razlikovanja med zdravili in prehranskimi dopolnili iz zdravilnih rastlin se je dotaknila njihove kakovosti in varnosti: »Mnogi pripisujejo prehranskim dopolnilom zdravilne učinke, mi pa vemo, da so samo zdravila tista, ki jim lahko pripisujemo lastnosti zdravljenja. Za zdravila je zahtevano, da so varna, kakovostna, predvsem pa učinkovita. Pri prehranskih dopolnilih ni tako. Prehranska dopolnila so namenjena dopolnjevanju prehrane in so podvržena zakonodaji za živila, za živila pa je zahtevano samo, da so varna.« Predsednica Sekcije farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmacevtskem društvu še poudarja vlogo lekarniškega farmacevta kot svetovalca, saj je pri izbiri izdelka iz zdravilnih rastlin potrebna previdnost. Posebne skupine pacientov, kot so kronični bolniki, nosečnice, doječe matere in starostniki, zahtevajo posebno pozornost pri svetovanju: »V nosečnosti in med dojenjem se je uporabi zdravilnih rastlin in izdelkov iz njih najbolje izogniti. Pozornost pri svetovanju je potrebna zlasti pri presoji, ali je težava sploh primerna za samozdravljenje, pri izbiri ustreznega izdelka pa tudi glede pravilne in varne uporabe zdravilnih rastlin in izdelkov iz njih, zato svetujemo posvet z lekarniškim farmacevtom.«

**Zvočna posnetka:**

Mag. Matjaž Tuš o uravnoteženi prehrani in prehranskih dopolnilih.

Mag. Miroslava Abazović o razlikovanju med zdravili in prehranskimi dopolnili iz zdravilnih rastlin.

**Fotografija:** Barbara Reya.

**Več informacij:**

**Slovensko farmacevtsko društvo**

telefon: 01 569 26 01

e-pošta: [info@sfd.si](mailto:info@sfd.si)

**Lekarniška zbornica Slovenije**

telefon: 01 280 65 50,

e-pošta: [tajnistvo@lek-zbor.si](mailto:tajnistvo@lek-zbor.si)