

Биодобавки: что надо знать грамотному потребителю?

Часть 1

Отношение к биодобавкам в обществе достаточно неоднозначное. Есть их ярые противники и стойкие приверженцы. И те, и другие выдвигают убедительные доводы и наглядные примеры. Информация дается часто противоречивая, и либо это чье-то предвзятое мнение, либо скрытая реклама. Попробуем в этом разобраться.

Немного истории

Биологически активные добавки в их современном варианте впервые появились в США благодаря Карлу Ренборгу.

Но мало кто знает, что первые отечественные биодобавки были разработаны выдающимся советским ученым-фармакологом И. И. Брехманом. Это всем известные настойки женьшеня и элеутерококка.

Тогда же в издательстве «Наука» вышла его книга **«Человек и биологически активные вещества»**, год выпуска – 1980! Что же рекомендовал И. И. Брехман, основатель валеологии – науки о здоровье? В первую очередь – **широкое использование природных комплексов биологически активных веществ** в качестве пищевых добавок.

Но эти научно обоснованные рекомендации известного фармаколога были **«гласом вопиющего в пустыне»**. В середине 80-х страна стояла семьями за молочной колбасой. Когда люди получали продукты по «карточкам», призыв принимать биодобавки был, мягко говоря, неуместен.

И только спустя почти 30 лет в России 5% населения осознано необходимость регулярного приема биодобавок. Для сравнения: сегодня БАД употребляют 90% населения Японии, 80% – в США, свыше 50% в Европе (по данным Института питания РАМН).

Почему так мало? Отчасти потому, что наше массовое знакомство с БАДами началось в начале 90-х годов с одной известной компании, нелегально работавшей в России. В результате россияне надолго потеряли доверие как к биодобавкам, так и к методу их распространения – сетевому маркетингу.

Ради справедливости надо заметить, что эта компания уже давно исправила свои «косяки» и официально работает в России, но первое негативное впечатление до сих пор живет в сознании населения в виде стереотипа «интим и гербалайф не предлагать».

При этом люди как-то забывают, что в любой сфере деятельности, а не только в МЛМ, есть компании с не очень хорошей репутацией, предлагающие не всегда качественные товары и не лучшими методами.

Биодобавки в России: съесть и остаться в живых

В настоящее время в России в обороте находится более 6000 БАД, и разобраться в этом изобилии достаточно сложно. Давайте посмотрим, что происходит на рынке биодобавок?

Обратимся к первоисточникам. Читаем в Постановлении Главного санитарного врача РФ Г. Г. Онищенко:

- серьезные нарушения при производстве и в сфере реализации БАД;
- представление населению заведомо ложной информации о свойствах БАД через СМИ;
- использование производителями недоброкачественного сырья и несоблюдение правил хранения;
- незаконная реализация БАД, содержащих сильнодействующие, наркотические или психотропные вещества.

В переводе с «официального» языка на «человеческий» это означает, что на российском рынке БАД очень много **некачественной и просто опасной для жизни продукции**. А уж проверять ее эффективность госорганы вообще только собираются. Выявить бы ту, что просто вредна и опасна для жизни!

Почему так много некачественных БАД?

Во-первых, из-за отсутствия в ряде Центров гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора соответствующего оборудования и специалистов, обученных методам контроля качества БАД.

Во-вторых, там, где оборудование и специалисты есть, БАДы проверяются лишь на **микробиологические показатели**

. Это значит, что проверяют только

наличие патогенной флоры и солей тяжелых металлов.

Иначе говоря, чтобы человек от них не получил вред для здоровья. Получит ли он от этого пользу – это вопрос к другому ведомству.

Как говорится, «это не к нам – это в санчасть», т.е. в Минздрав. Дело в том, что по российскому законодательству БАДы не являются лекарствами и проводить клинические испытания их эффективности не обязательно.

Что получаем в сухом остатке? Проверить качество и эффективность БАД можно только на себе и своих близких!

Надо заметить, что зарубежные стандарты качества при производстве как лекарств, так и биологически активных добавок намного выше российских. Самые лучшие БАДы производятся по **международному стандарту качества GMP (Good Manufactured Practice)** для лекарственных средств!

Чтобы решить проблему качества, в России планировалось запретить продажу лекарственных препаратов, не соответствующих стандартам GMP, уже с 1 января 2009 года. Но теперь этот срок отодвинули на год, потому что иначе пришлось бы закрыть 90% отечественных фармпредприятий, производство на которых не соответствует стандартам GMP.

Почему GMP не распространен в России? Этот высочайший стандарт качества включает в себя около **20 тысяч проверок на всех стадиях производства**. Для большинства российских предприятий такие производственные затраты – непозволительная роскошь.

Ведь нам главное – подешевле и побольше.

Вот она была – и нету!

В результате **90% новых БАД**, ежегодно появляющихся на российском рынке, **«держатся на плаву» 4-6 месяцев**, а потом исчезают, поскольку второй раз покупать эти сомнительные средства решаются немногие. Но даже этого срока обычно хватает, чтобы с лихвой вернуть деньги, вложенные в лживую рекламу «нового чудодейственного средства», настоящей «панацеи от всех болезней»!

Страдают от этого в первую очередь пожилые покупатели, которые по старинке верят в непогрешимость «печатного» слова, в навязчивые советы из рекламы на радио и ТВ, и в искренность «такой приятной женщины из компании без адреса».

Найти руководство фирмы-однодневки, «заточенной» под реализацию партии очередной «панацеи избавления от всего», и в первую очередь – от ваших денег, чтобы предъявить им претензию по качеству, очень сложно. Привлечь к уголовной ответственности – еще сложнее.

КНР: казнить, нельзя помиловать!

Ситуация с биодобавками – это не чисто российская беда. Значительная часть российского рынка биодобавок – производства КНР. Несомненно, китайская медицина славится своей древней историей и признанными успехами в лечении самых сложных болезней. Но где есть спрос, там есть и мошенники.

Согласно данным Китайской ассоциации здравоохранения (China Health Care Association, CHCA) **более четверти биологически активных добавок, выпускаемых в Китае, являются поддельными!** Эти данные были получены в результате исследования, проводившегося в 300 городах Китая.

Больше всего подделок – среди БАД для снижения веса (193 из 767), препаратов для повышения иммунитета и «биодобавок красоты». Подчеркиваю: **это было исследование внутреннего рынка Китая!**

Биодобавки: что надо знать грамотному потребителю

Автор: admin

11.05.2012 14:50 -

В 2007 году казнили бывшего главу Госуправления КНР по пищевым и лекарственным продуктам Чжэн Сяюй, который брал взятки за предоставление лицензий на производство лекарств, не прошедших клинические испытания. Было за что: в самом Китае из-за употребления поддельных препаратов **в 2006 году погибло 200 тыс. человек!**

Так что пользуетесь китайскими препаратами, только если вы абсолютно уверены в их подлинности и качестве.

О том, как можно получить информацию о подлинности БАД, в следующей статье «Биодобавки: как проверить подлинность? Часть 2».

Автор - **Людмила Половинкина**

[Источник](#)