



БАД – не лекарство

БАДы используются как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ, для улучшения обмена веществ в организме, для нормализации и (или) улучшения функционального состояния органов и систем организма человека.

Главное отличие биологически активных добавок от лекарств заключается в количестве активного вещества и цели применения. В лекарственных препаратах содержание активных компонентов соответствует терапевтической дозе, необходимой для лечения конкретного заболевания. В БАДах концентрация активных веществ должна быть ниже терапевтической, что позволяет им оказывать более мягкое физиологическое воздействие, направленное в первую очередь на восполнение дефицита и поддержку функций организма, а не на терапию патологий. Лекарства проходят обязательные многоэтапные клинические испытания, а для биологически активных добавок упор делается на доказательство безопасности, а не прямого лечебного эффекта.

В соответствии с установленными требованиями на маркировке потребительской упаковки БАДа должна наноситься в обязательном порядке предупредительная надпись: «**Не является лекарством**».

БАДы – это именно добавка к рациону, а не его замена. Их прием имеет смысл только для восполнения доказанного дефицита. Они нужны не всем, а только по показаниям.

Прием биологически активных добавок «на всякий случай» без понимания своих потребностей – это потенциальный риск для здоровья дополнительно к материальным затратам на их покупку. Гипервитаминоз (переизбыток витаминов) не менее опасен в сравнении с недостатком витаминов.

Назначению биологически активных добавок должна предшествовать консультация с врачом (врачом-диетологом). Перед приемом рекомендовано сдать лабораторные анализы, чтобы подтвердить дефицит того или иного вещества.

Чтобы избежать неприятных последствий, перед применением БАДов следует внимательно изучить перечень противопоказаний людям с хроническими заболеваниями, беременным, аллергикам. Информация о противопоказаниях подлежит экспертной оценке специалистами Министерства здравоохранения.

При выборе биологически активных добавок первый шаг – консультация с врачом. Не назначайте себе БАД самостоятельно, руководствуясь рекламой или советами и положительными отзывами (если кому-то помогло, то это не значит, что и вам поможет) из социальных сетей, на маркетплейсах.

Выбирайте проверенных производителей. Отдавайте предпочтение крупным компаниям, которые обеспечивают полный контроль производственной цепочки.

Возьмите за правило, что приоритет при выборе места покупки биологически активных добавок следует отдавать аптекам. Приобретая БАД в интернете и на маркетплейсах, вы рискуете получить опасную для здоровья подделку с неизвестным составом.

Соответствие биологически активных добавок требованиям безопасности подтверждается свидетельством о государственной регистрации (СГР), процедура выдачи которого в числе прочего включает экспертизу содержания биологически активных веществ, заявленных изготовителем в качестве дополнительного источника, и в целом направлена на защиту населения от небезопасной продукции и недостоверной информации о ней.

Проявляйте настороженность в отношении продукции, поименованной как «Комплексная пищевая добавка», которая на самом деле является биологически активной добавкой, но ее изготовитель таким образом игнорирует обязанность подтверждения безопасности БАД. **Избегайте приобретения такой продукции.**

Проверяйте наличие СГР, которое подтверждает, что биологически активная добавка прошла проверку на безопасность. Внимательно изучайте состав и следуйте рекомендованным дозировкам. Не превышайте указанную на упаковке БАД дозу в надежде на более быстрый эффект. Информация о свойствах биологически активной добавки на потребительской упаковке и (или) листке вкладыше (инструкции по применению) должна быть выполнена на русском или белорусском языках и быть идентична информации, указанной в СГР.

Информируйте врача обо всех употребляемых биологически активных добавках, особенно если вы постоянно принимаете лекарственные препараты или вам предстоит хирургическое вмешательство.

БАД – это не «волшебная капсула» и не враг здоровья человека. Это средство, которое при грамотном и обоснованном применении может помочь восполнить пробелы в питании и поддержать организм.

Ключ к безопасному и эффективному использованию биологически активных добавок лежит в области доказательной медицины: консультация с врачом, проведение необходимых анализов и оценка информации. Здоровье строится на фундаменте сбалансированного питания, физической активности и качественного отдыха, а БАД может стать лишь одной из составляющих в этой прочной конструкции.

Поверяйте, думайте и будьте здоровы!

