

# VITAMINI U DODACIMA PREHRANI I UTJECAJ NA ZDRAVLJE

dr.sc. Lea Pollak

Voditeljica Odjela za dodatke prehrani i biološki aktivne tvari  
i Odjela za zdravstvenu ispravnost hrane  
Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb

Vitamini su u fokusu potrošača čitav niz godina. Njihova uloga u očuvanju zdravlja pokazala se izuzetnom. Brojne su studije koje to potkrepljuju, a i čitav je niz studija na kojima se i danas radi.

Ulaskom Republike Hrvatske u Europsku uniju donesen je zakonodavni okvir kojim se uređuje navođenje prehrambenih i zdravstvenih tvrdnji na hrani, te su regulirane i osobitosti informiranja potrošača o hrani. Budući da se dodaci prehrani tradicionalno pozicioniraju kao zdravstveno prihvatljivi i nutritivno vrijedni proizvodi, usklađivanje s novim zakonodavstvom izazovno je za industriju.

Aktivne tvari dodane i/ili prirodno prisutne u dodacima prehrani evaluirala je Europska agencija za sigurnost hrane (European Food Safety Authority (EFSA)) čime je potvrđen povoljan učinak brojnih biološki aktivnih tvari, njihove preporučene doze i djelovanja. Isto je ozakonjeno donošenjem Uredbe Komisije (EU) br. 432/2012 od 16. svibnja 2012. o utvrđivanju popisa dopuštenih zdravstvenih tvrdnji koje se navode na hrani, osim onih koje se odnose na smanjenje rizika od bolesti te na razvoj i zdravlje djece. Najveći broj tvrdnji vezan je upravo na mikronutrijente – vitamine i minerale, što će biti prikazano ovim predavanjem, kao i utjecaj na zdravlje.

**Ključne riječi:** vitamini, tvrdnje, EU zakonodavstvo, označavanje, deklaracija, utjecaj na zdravlje