

# HOGYAN VÁSÁROLJUNK ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐT EGÉSZSÉGTUDATOSAN?



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFETETÉS A JÖVŐBE

# MIT NEVEZÜNK ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐNEK?

Étrend-kiegészítőknak azokat az élelmiszereket nevezzük, melyek a hagyományos étrend kiegészítését szolgálják, és koncentrált formában tartalmazznak például bizonyos tápanyagokat (ásványi anyagokat, vitaminokat) vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat (egyenként, vagy akár kombinált formában). Az étrend-kiegészítők minden esetben csak előrecsomagolt, adagolt vagy adagolható formában (pl.: kapszula, tablettá, port tartalmazó tasak, pasztilla, ampulla stb.) kerülnek forgalomba.



# JÓ, HA TUDJUK AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKRŐL

- Az étrend-kiegészítők csomagolásán kötelező feltüntetni a napi ajánlott fogyasztási mennyiséget és annak hatóanyag-tartalmát, valamint egy figyelmeztetést arra, hogy ezt a mennyiséget a fogyasztó ne lépje túl;
- Ne csak az étrend-kiegészítő megnevezését olvassa el! Mindig figyelmesen tanulmányozza át az összetevőket, a hatóanyag-tartalmat, az adagolást, a tárolási feltételeket, a minőségmegőrzési időt;
- Ne vásároljon étrend-kiegészítőt kizárólag az üzletben kihelyezett figyelemfelhívó táblán feltüntetett információk alapján;
- Internetes vásárláskor különösen fontos, hogy étrend-kiegészítőt csak megbízható weboldalról vásároljunk és a rendelés előtt ellenőrizzük a [www.oeti.hu](http://www.oeti.hu) honlapon, hogy a terméket bejelentették-e és rendelkezik-e „zöld pipával”. Az étrend-kiegészítő átvételét követő 14 napon belül visszaküldhetjük a terméket az internetes forgalmazónak, aki kérésünkre köteles visszafizetni a vételárat, de csak abban az esetben, ha a terméket még nem vettük használatba;
- Fontos tudni, hogy amennyiben külföldi székhelyű cégtől rendelünk, vita esetén nehezkesebb lehet az ügyintézés, mivel előfordulhat, hogy idegen nyelven kell kommunikálni a vállalkozással és a postaköltség is jelentősen többbe kerülhet.

# A NEMZETI FOGYASZTÓVÉDELMI HATÓSÁG LABORATÓRIUMÁBAN BEVIZSGÁLT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK



A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság Élelmiszer és Vegyipari Laboratóriuma a TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú, 618 714 289 Ft összköltségű, 486 742 531 Ft támogatású, az Európai Unió és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával a Széchenyi 2020 program keretében megvalósuló kiemelt projekt során vitaminokat, ásványi anyagokat, továbbá „jótékony hatású” baktériumokat tartalmazó étrend-kiegészítőket vizsgált.

A vizsgálat során azt ellenőrizték, **hogy a címkén feltüntetett információk megfelelnek-e a valóságnak. Tehát azt ellenőrizték, hogy a címkén jelölt ásványi anyag, vitamin, illetve „jótékony hatású” baktérium valóban olyan mennyiségben szerepel a termékben, mint amiről a címke tájékoztat.**

A vizsgálatok eredményeként megállapítást nyert, hogy **3-féle termék nem elégítette ki a címkén feltüntetett mennyiségekkel kapcsolatos követelményeket. Ezek a termékek a következők:**

1.) a **„Doppelherz aktív folsavval B6 + B12 + C + E vitaminnal étrend-kiegészítő tableta”** C és B6-vitamin tartalma jelentősen kevesebbnek bizonyult, mint a magyar nyelvű címkén feltüntetett vitaminértékek,

2.) a „**TEVA Lactiv Kid élőflórát tartalmazó étrend-kiegészítő szuszpenzió, fekete cseresznye íz**” baktériumszáma mutatkozott kevesebbnek a címkén feltüntetett baktériumszámoknál,

3.) a „**BELLY-FIT étrend-kiegészítő erjesztett zöld és puer teában pácolt, édesgyökérrel és élőflórával dúsított, japán aszalt szilva**” termékek baktériumszáma mutatkozott kevesebbnek a címkén feltüntetett baktériumszámoknál. A BELLY-FIT étrend-kiegészítőben még kimutatható mennyiségben sem voltak jelen a vizsgált baktériumok.










A jogsértő vállalkozásokkal szemben hatósági eljárás indult.










Mindazonáltal **pozitív tapasztalatként elmondható, hogy a vitamin- és/vagy ásványi anyag tartalmú étrend-kiegészítők többsége még a címkén jelölt mennyiségnél is többet tartalmaz ezen anyagokból a megengedett határokon belül**; amennyiben azonban egy terméken ellentétes információkat talál a fogyasztó (például a magyar és külföldi címke eltérő összetételi jelölést tartalmaz), úgy javasolt a termék megvásárlásának kerülése.




# A VIZSGÁLATI EREDMÉNYEK ÖSSZEFOGLALÁSA











**Az összetételi jelölés alapján vitamint és/vagy ásványi anyagot tartalmazó étrend-kiegészítők vizsgálati eredményei**








Sor-szám	Minta megnevezése	Vizsgált jellemző				Véleményezés*
1	BIYo-Product Kalcium + Magnézium + Cink étrend-kiegészítő rágótabletta ásványi anyagokkal, vitaminnal és édesítőszerrel	Kalcium	Magnézium	Cink		Követelményt kielégíti 
2	Vitaking étrend-kiegészítő kalcium - magnézium - cink tablettá	Kalcium	Magnézium	Cink		Követelményt kielégíti 
3	JutaVit C-vitamin 500 mg narancs ízű rágótablettá C-vitamin tartalmú étrend-kiegészítő édesítőszerrel	C-vitamin				Követelményt kielégíti 
4	innopharm Vas + folsav + C-vitaminb Vasat, folsavat és C-vitamint tartalmazó meggyízú étrend-kiegészítő pezsgőtablettá édesítőszerrel	Vas	C-vitamin			Követelményt kielégíti 
5	HERBÁRIA PATIKÁJA Magnézium + B6 vitamin Citromfű kivonattal étrend-kiegészítő filmtablettá	Magnézium	B6-vitamin			Követelményt kielégíti 
6	Doppelherz aktív folsavval B6 + B12 + C + E vitaminnal étrend-kiegészítő tablettá	C-vitamin	B6-vitamin			<b>Követelményt nem elégti ki</b> 
7	Abtei magnézium, kalcium + D3 étrend-kiegészítő pezsgőtablettá édesítőszerrel	Kalcium	Magnézium			Követelményt kielégíti 
8	1x1 Vitaday Caplus kalciumot és C-vitamint tartalmazó mandarin-narancs ízű étrend-kiegészítő pezsgőtablettá édesítőszerrel	Kalcium	C-vitamin			Követelményt kielégíti 
9	dm DAS gesunde PLUS vasat és C-vitamint tartalmazó fekete ribizli ízű étrend-kiegészítő pezsgőtablettá édesítőszerrel	C-vitamin	Vas			Követelményt kielégíti 

10	dm DAS gesunde PLUS Magnesium + Calcium + D3 étrend-kiegészítő tabletta magnéziummal, kalciummal, D3 vitaminnal	Kalcium	Magnézium			Követelményt kielégíti 
11	dm Das gesunde Plus étrend-kiegészítő A-Z multivitamin tabletta	Kalcium	Magnézium	Cink	C-vitamin	Követelményt kielégíti 
		B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Niacin	
12	dm DAS gesunde PLUS magnéziumot tartalmazó citrom ízű étrend-kiegészítő pezsgőtabletta édesítőszerekkel	Magnézium				Követelményt kielégíti 
13	1 x 1 Vitaday MAGNÉZIUM 250 mg + B6 eper ízű étrend-kiegészítő rágótabletta édesítőszerrel	Magnézium	B6-vitamin			Követelményt kielégíti 
14	Haas Multivitamin Vitaminokat tartalmazó narancsízű pezsgőtabletta cukorral és édesítőszerrel	C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Követelményt kielégíti 
		Niacin				
15	SPAR Multivitamin pezsgőtabletta Vitaminokat tartalmazó narancsízű pezsgőtabletta cukorral és édesítőszerekkel Étrend-kiegészítő készítmény	C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Követelményt kielégíti 
		Niacin				
16	1 x 1 Vitaday ISO SPORT izotonias ital készítéséhez vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó alma-sárgabarack ízű étrend-kiegészítő pezsgőtabletta, fruktózzal és édesítőszerrel	C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Követelményt kielégíti 
		Niacin				
17	Béres Vitalin multivitamin narancsízű pezsgőtabletta étrend-kiegészítő készítmény édesítőszerekkel	C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Követelményt kielégíti 
		Niacin				
18	Plusssz Magnézium + multivitamin étrend-kiegészítő pezsgőtabletta cukorral és édesítőszerrel, gyümölcs ízű	Magnézium	C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	Követelményt kielégíti 
		B6-vitamin	Niacin			

19	Vitamintár Kalcium 500 mg pezsgőtabletta, étrend-kiegészítő készítmény édesítőszerrel, citrom ízű	Kalcium				Követelményt kielégíti 
20	JutaVit 1000 mg C- vitamin citrom ízű pezsgőtabletta C-vitamint tartalma- zó étrend-kiegészítő édesítőszerrel	C-vitamin				Követelményt kielégíti 
21	1x1 Vitaday C-vitamin 200 mg C-vitamint tartalmazó narancs ízű étrend-kiegészítő rágótabletta szorbittal és édesítőszerrel	C-vitamin				Követelményt kielégíti 
22	EUROVIT Vitamin C 1000 mg C-vitamint tartalmazó, citrom ízű, cukormentes étrend-kiegészítő pezsgőtabletta, édesítőszerrel	C-vitamin				Követelményt kielégíti 
23	X-ACTIV 1x1 Vitamin X-Activ,vitaminokat, koffeint,L-karnitint és taurint tartalmazó grapefruitízűétrend- kiegészítő pezsgőtabletta cukorral és édesítőszerrel	Magnézium	C-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Követelményt kielégíti 
		Niacin				
24	Altapharma Mangó és maracuja ízű magnézium és B6-vitamin tartalmú étrend-kiegészítő szopogató tablettá, édesítőszerrel	Magnézium	B6-vitamin			Követelményt kielégíti 
25	Altapharma Cink + C-vitamin étrend- kiegészítő Cinket és C-vitamint tartalmazó ananasz-citrom ízű rágótabletta édesítőszerrel	Cink	C-vitamin			Követelményt kielégíti 
26	Altapharma cink + C-vitamin Cinket és C-vitamint tartalmazó bodza ízű étrend-kiegészítő pezsgőtabletta édesítőszerrel	Cink	C-vitamin			Követelményt kielégíti 
27	Altapharma Vas + vitaminok Vasat és vitaminokat tartalmazó meggyízű étrend-kiegészítő pezsgőtabletta édesítőszerrel	Vas	C-vitamin			Követelményt kielégíti 
28	Altapharma Kaktuszfüge ízű kalcium és D3- vitamin tartalmú étrend-kiegészítő pezsgőtabletta, édesítőszerrel	Kalcium				Követelményt kielégíti 












29	Altapharma C-vitamin étrend- kiegészítő por	C-vitamin				Követelményt kielégíti 
30	DR CHEN PATIKA Magnézium B6- vitamin Forte tableta	Magnézium	B6-vitamin			Követelményt kielégíti 
31	Altapharma Cukormentes C Vitamint tartalmazó citrom ízű étrend-kiegészítő pezsgőtableta	C-vitamin				Követelményt kielégíti 
32	Altapharma Kalcium pezsgőtableta citromos ízesítéssel Táplálék kiegészítő Kalciummal és édesítőszerrel	Kalcium				Követelményt kielégíti 
33	Altapharma Magnézium – Magnéziumot tartalmazó narancs ízű étrend-kiegészítő pezsgőtableta édesítőszerrel	Magnézium				Követelményt kielégíti 
34	dm DAS gesunde PLUS étrend- kiegészítő trópusi gyümölcs ízű multivitamin pezsgőtableta édesítőszerekkel, 10 létfontosságú vitaminnal	C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Követelményt kielégíti 
		Niacin				
35	Altapharma Magnéziumot tartalmazó sárgágyümölcs ízű étrend-kiegészítő pezsgőtableta, C-vitaminnal, E-vitaminnal, édesítőszerrel	Magnézium	C-vitamin			Követelményt kielégíti 
36	dm Das gesunde Plus multi-minerál narancs és maracuja ízű étrend-kiegészítő pezsgőtableta édesítőszerekkel Kalciummal, magnéziummal és 6 nyomelemmel	Kalcium	Magnézium	Cink		Követelményt kielégíti 
37	1 x 1 Vitamin Classic Kalcium + Magnézium: kalciumot és magnéziumot tartalmazó szőlő ízű étrend-kiegészítő pezsgőtableta édesítőszerrel	Kalcium	Magnézium			Követelményt kielégíti 
38	VitaMinTár Magnézium + B6 filmtableta étrend-kiegészítő készítmény	Magnézium	B6-vitamin			Követelményt kielégíti 

39	VitaMinTár Multivitamin filmtabletta komplex étrend-kiegészítő multivitamin készítmény ásványi anyagokkal és nyomelemekkel	Kalcium	Magnézium	Cink	Vas	Követelményt kielégíti 
		C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	
40	VITADAY - Magnézium 200 mg pezsgőtabletta 20 db magnézium tartalmú, sárgabarack ízű étrend-kiegészítő pezsgőtabletta édesítőszerrel	Magnézium				Követelményt kielégíti 
41	SPAR C-vitamin pezsgőtabletta C-vitamint tartalmazó citromízű pezsgőtabletta cukorral és édesítőszerekkel. Étrend-kiegészítő készítmény	C-vitamin				Követelményt kielégíti 
42	DOPPEL HERZ AKTÍV C-vitamin + Cink Étrend-kiegészítő pezsgőtabletta	Cink	C-vitamin			Követelményt kielégíti 
43	BIOLABOR MULTIVITAMIN Étrend-kiegészítő rágótabletták	C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Követelményt kielégíti 
		Niacin				
44	FIT + VITAL narancsízű étrend-kiegészítő multivitamin pezsgőtabletta édesítőszerekkel	C-vitamin	B1-vitamin	B2-vitamin	B6-vitamin	Követelményt kielégíti 
		Niacin				
45	VITAL prof ANNAVIT vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítő tabletta	Magnézium	Cink	C-vitamin	B2-vitamin	Követelményt kielégíti 
		B6-vitamin				

\* A véleményezés alapjául szolgáló követelményt az alábbi táblázat tartalmazza:

Ásványi anyagok és vitaminok	Követelmények
Ásványi anyagok	Az Európai Bizottság 2012 decemberében kiadott, a 1169/2011/EU, illetve a 90/496/EGK, továbbá a 2002/46/EK rendelethez kapcsolódó, a címkén feltüntetett tápértékre vonatkozó tűréshatárok megállapítására irányuló ajánlása szerint: Az ásványi anyagokra vonatkozó, a mérési bizonytalanságot is magában foglaló tűréshatár: (- 20%) - (+ 45 %)
Vitaminok	Az Európai Bizottság 2012 decemberében kiadott, a 1169/2011/EU, illetve a 90/496/EGK, továbbá a 2002/46/EK rendelethez kapcsolódó, a címkén feltüntetett tápértékre vonatkozó tűréshatárok megállapítására irányuló ajánlása szerint: A vitaminokra vonatkozó, a mérési bizonytalanságot is magában foglaló tűréshatár: (- 20 %) - (+ 50 %)

## Az összetételi jelölés alapján bizonyos mikroorganizmusokat tartalmazó étrend-kiegészítők vizsgálati eredményei

Sorszám	Minta megnevezése	Vizsgált jellemző				Véleményezés*
46	Now Acidophilu Bifidus 8 Billion B Probiotikumot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula	Lactobacillus acidophilus szám	Bifidobacterium			Követelményt kielégíti 
47	vitaking Lactobacillus Acidophilus étrend-kiegészítő	Lactobacillus acidophilus szám				Követelményt kielégíti 
48	TEVA Lactiv Kid élőflórát tartalmazó étrend-kiegészítő szuszpenzió, fekete cseresznye íz	Lactobacillus acidophilus szám	Lactobacillus bulgaricus szám	Streptococcus thetmophilus szám	<b>Bifidobacterium szám</b>	<b>Követelményt nem elégti ki</b> 
49	LACTO Lady vörös áfonya kivonat és tejsavbaktériumot tartalmazó étrend-kiegészítő tabletta	Lactobacillus acidophilus szám	Bifidobacterium szám	Mezofil tejsavtermelő baktérium szám		Követelményt kielégíti 
50	DAMONA ProBi 5 felnőtteknek Tejsavbaktériumokat tartalmazó étrend-kiegészítő tabletta 5 féle baktériumtörzsszel	Lactobacillus acidophilus szám	Streptococcus thetmophilus szám	Mezofil tejsavtermelő baktérium szám		Követelményt kielégíti 
51	BELLY-FIT Étrend-kiegészítő. Erjesztett zöld és puer teában pácolt, édesgyökérrel és élőflórával dúsított, japán aszalt szilva	Lactobacillus acidophilus szám	Bifidobacterium szám			<b>Követelményt nem elégti ki</b> 
52	NOW Gr8-Dophilus Tejsav- és bifidobaktériumokat tartalmazó kapszula. Étrend-kiegészítő készítmény.	Lactobacillus acidophilus szám	Streptococcus thetmophilus szám	Bifidobacterium szám		Követelményt kielégíti 
53	Pro Gastro KID. étrend-kiegészítő por	Lactobacillus acidophilus szám	Bifidobacterium szám			Követelményt kielégíti 
54	LACTO SEVEN Étrend-kiegészítő Hétféle tejsavbaktériumot és inulin rostot tartalmazó tabletta	Lactobacillus acidophilus szám	Streptococcus thetmophilus szám	Bifidobacterium szám		Követelményt kielégíti 

A TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú kiemelt projektről és a Nemzeti Fogyasztóvédelmi hatóság által végzett vizsgálatokról bővebb tájékoztatás a [www.nfh.hu](http://www.nfh.hu) honlapon vagy a <https://www.facebook.com/egeszsegtudatos> facebook oldalon olvasható.

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**