

**Кому:** Министерство здравоохранения Республики Казахстан.

**ФИО и должность автора:** Алимова Ф.К., Главный специалист организационно-контрольного отдела, ГУ "Аппарат акима города Кокшетау".

**Дата:** 26.02.2025 г.

## **АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЗАПИСКА**

**Тема:** Биологически-активные добавки (БАД)

**Ключевые слова:** Доступность, определение, потребление, риски, польза, роль в профилактике.

Биологически активные добавки (БАД) - это вещества, предназначенные для дополнения рациона питания, содержащие компоненты, которые могут оказывать влияние на физиологические процессы в организме. БАДы могут включать витамины, минералы, аминокислоты, растительные экстракты, ферменты, пробиотики и другие активные ингредиенты, направленные на улучшение здоровья, профилактику заболеваний и поддержание нормального функционирования организма.

Эти добавки не являются лекарственными средствами и не предназначены для лечения заболеваний, однако могут способствовать улучшению общего состояния здоровья, поддержке иммунной системы, улучшению обменных процессов, улучшению функционирования нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.

Основные моменты регулирования:

- Это безопасность и качество - продукты должны быть безопасными для здоровья, не содержать запрещенных веществ или опасных добавок.
- По маркировке - упаковка должна содержать точную информацию о составе, дозировке, сроках годности и возможных противопоказаниях.
- По проверке и сертификации - во многих странах БАДы должны проходить сертификацию или регистрацию, чтобы гарантировать их качество и безопасность.

Постановка проблемы биологических активных добавок (БАД) это использование биологических активных добавок в последние десятилетия стало довольно популярным, что связано с увеличением интереса к здоровому образу жизни, профилактике заболеваний и улучшению качества жизни. Однако, несмотря на свою популярность, БАДы вызывают ряд проблем, которые требуют внимания как со стороны потребителей, так и со стороны регуляторов.

Проблема использования БАДов заключается в необходимости установления строгих стандартов качества, информирования потребителей о правильном применении, а также в необходимости проведения более глубоких научных исследований, чтобы гарантировать их безопасность и эффективность. [1]

Цель биологических активных добавок (БАД) - это не лечение заболеваний, а улучшение здоровья и профилактика различных нарушений через рациональное дополнение питания. Основные цели БАДов включают:

1. БАДы помогают восполнять недостаток витаминов, минералов, аминокислот, омега-3 жирных кислот и других веществ, необходимых для нормального функционирования организма, особенно когда диета человека не сбалансирована.

2. БАДы могут способствовать нормализации обмена веществ, улучшению работы сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем, укреплению иммунной системы, улучшению состояния кожи, волос и ногтей.

3. Биологически активные добавки используются для предотвращения различных заболеваний, таких как авитаминоз, болезни сердца, сахарный диабет и другие.

4. БАДы могут способствовать улучшению общего состояния организма, повышению энергии, улучшению настроения и снижению стресса.

Причины, по которым люди используют биологически активные добавки (БАД), разнообразны и связаны с рядом факторов, которые стимулируют спрос на эти продукты.

Методы исследования биологических активных добавок (БАД) включают различные подходы, направленные на оценку их состава, эффективности, безопасности и воздействия на организм человека. К ключевым методам исследования БАДов относятся следующие:

1. Химический анализ - исследование состава БАДов с целью выявления их химических компонентов. Это включает анализ активных ингредиентов (витамины, минералы, экстракты растений, аминокислоты и т.д.), а также проверку на наличие нежелательных примесей или загрязняющих веществ, таких как тяжелые металлы, пестициды и другие.

2. Клинические испытания - это основной метод для оценки эффективности и безопасности БАДов.

3. Доклинические исследования - это до проведения клинических испытаний БАДы исследуются в лабораторных условиях на животных моделях. Это позволяет оценить токсичность, биодоступность, механизм действия и возможные побочные эффекты на ранних этапах. [2]

Всесторонний анализ ситуации с БАДами показывает, что они могут играть важную роль в поддержке здоровья и профилактике заболеваний, но с учетом возможных рисков, таких как отсутствие научных доказательств, неправильное использование и низкий уровень контроля качества, следует подходить к их применению с осторожностью. Необходима дальнейшая работа в области улучшения регулирования, образования потребителей и проведения научных исследований, чтобы минимизировать риски и повысить эффективность БАДов.

Основные аргументы за и против использования биологических активных добавок (БАД) могут быть разделены на несколько категорий: это их преимущества, возможности, риски и ограничения. Основными аргументами для их использования относятся:

1. Восполнение дефицита питательных веществ. Это современные диеты не всегда обеспечивают организм всеми необходимыми витаминами, минералами и другими компонентами. БАДы помогают восполнить этот дефицит, особенно при плохом или ограниченном питании.

2. Профилактика заболеваний. БАДы могут способствовать профилактике различных заболеваний, таких как остеопороз (с помощью кальция и витамина D), заболевания сердца (омега-3), авитаминозы (витамины А, С, Е), а также поддерживать здоровье суставов и костей.

3. Улучшение физической активности и восстановления. Это спортсмены и люди, активно занимающиеся физической нагрузкой, используют БАДы для улучшения выносливости, ускорения восстановления после тренировок и поддержания мышечной массы (например, аминокислоты, протеиновые добавки).

4. Поддержка иммунной системы. Многие БАДы, такие как витамины С, D, цинк, поддерживают иммунную систему, что особенно важно в осенне-зимний период или при высоких нагрузках.

5. Поддержка психоэмоционального состояния. Некоторые добавки могут помочь справиться с хроническим стрессом, улучшить настроение и повысить уровень энергии (например, добавки с магнием, витаминами группы В, адаптогенами).

6. Улучшение качества жизни и внешнего вида. БАДы могут влиять на здоровье кожи, волос и ногтей (коллаген, биотин), замедлять процессы старения, улучшать состояние сосудов и кожи. [3]

Использование биологических активных добавок (БАД) связано с рядом вызовов и рисков, которые могут повлиять на здоровье потребителей и вызвать проблемы с регулированием рынка этих продуктов. Основные вызовы и риски, связанные с БАДами это:

1. Отсутствие строгого контроля качества и безопасности

- Проблема: В большинстве странах БАДы регулируются как продукты питания, а не как лекарственные средства. Это означает, что они не проходят такие же строгие клинические испытания, как лекарства, и могут содержать примеси или недеklarированные вещества.

- Риски: Продукты могут быть загрязнены тяжелыми металлами, пестицидами, микотоксинами или даже синтетическими веществами, что может представлять опасность для здоровья, особенно при длительном применении.

2. Невозможность гарантии эффективности

- Проблема: Для многих БАДов нет достаточных научных доказательств, подтверждающих их эффективность и безопасность, особенно в долгосрочной перспективе.

- Риски: Потребители могут быть разочарованы отсутствием ожидаемых результатов, а иногда - и вовсе недооценивать потенциальные риски использования добавок с неясной эффективностью.

### 3. Передозировка и токсичность

- Проблема: Применение БАДов может привести к передозировке витаминов, минералов и других активных веществ. Некоторые вещества, такие как витамины А, D, Е и К, могут накапливаться в организме и вызывать токсичные эффекты при превышении дозировки.

- Риски: Передозировка может привести к отравлению, повреждению печени, почек, нервной системы, а также вызвать аллергические реакции и другие побочные эффекты.

### 4. Ложные маркетинговые утверждения

- Проблема: Продукция БАДов часто сопровождается агрессивной рекламой, обещающей «исцеление» от заболеваний, улучшение состояния здоровья или значительные улучшения внешности. Часто такие заявления не имеют под собой научной основы.

- Риски: Завышенные ожидания могут привести к разочарованию и ненужному использованию дорогих добавок, а также к игнорированию других, более эффективных методов лечения и профилактики.

### 5. Нарушения взаимодействия с лекарственными средствами

- Проблема: БАДы могут влиять на эффективность или безопасность препаратов, которые человек принимает по медицинским показаниям. Некоторые добавки могут усиливать или ослаблять действия лекарств.

- Риски: Несоответствие между приемом БАДов и назначенными лекарствами может привести к побочным эффектам, снижению эффективности лечения или ухудшению состояния пациента.

### 6. Несоответствие действующему законодательству

- Проблема: В разных странах стандарты и регуляции для БАДов различаются. В некоторых странах БАДы могут не проходить должные клинические испытания или иметь слабые требования к производителям.

- Риски: Без должного контроля качества добавки могут содержать опасные или запрещенные компоненты, которые не указаны на упаковке, или не могут обеспечивать заявленный эффект.

### 7. Влияние на психоэмоциональное состояние

- Проблема: Некоторые люди могут стать зависимыми от БАДов, полагаясь на них как на решение всех проблем со здоровьем, что может привести к неправильному восприятию их роли в жизни.

- Риски: Психологическая зависимость от добавок может привести к постоянному их использованию без необходимости, а также к пропуску профессиональной медицинской помощи и лечения заболеваний.

#### 8. Высокая стоимость

- Проблема: БАДы могут быть дорогими, особенно если их необходимо принимать регулярно. Некоторые добавки могут иметь цены превышающие стоимость полноценного и сбалансированного питания.

- Риски: Это создает дополнительную финансовую нагрузку на потребителей, особенно если результаты использования добавок не соответствуют ожиданиям. [4]

Международный опыт показывает, что рынок БАДов стремительно развивается, с разнообразием подходов к регулированию, потребительским предпочтениям и инновациям. Строгие стандарты безопасности и качества в Европейский Союз и Японии, агрессивный маркетинг и доступность на рынке США, а также тенденция к персонализации и экологии в разных странах создают уникальные возможности для развития этой отрасли. Тем не менее, важнейшими задачами остаются повышение осведомленности потребителей, повышение качества продукции и обеспечение строгого контроля на всех этапах производства и продажи БАДов.

По мониторингу состояния здоровья во время приема БАДов отслеживайте свое состояние здоровья, и если возникают негативные реакции, такие как аллергии, головные боли или проблемы с пищеварением, надо прекратить их прием и проконсультироваться с врачом.

Из всего этого мой вывод к биологически активным добавкам (БАДы) - это вещества, которые обычно принимаются в дополнение к основным пищевым продуктам с целью поддержания или улучшения здоровья. Они могут содержать витамины, минералы, аминокислоты, травы, экстракты растений, пробиотики и другие компоненты оказывающие влияние на организм.

Но перед их использованием важно учитывать несколько факторов. Для потребителей крайне важно осознавать, что БАДы - это не замена полноценному питанию или медикаментозному лечению. В свою очередь, научное сообщество продолжает исследовать добавки, выявляя их положительные и отрицательные эффекты, а также выработывая рекомендации по безопасному и обоснованному их применению. БАДы могут быть полезным дополнением к рациону, но их нужно использовать с осторожностью и под контролем специалистов. Они не должны заменять полноценное питание и не являются универсальным решением всех проблем со здоровьем.

В ближайшие годы рынок БАДов будет продолжать развиваться в сторону персонализации, экологичности и научной обоснованности. Важными тенденциями станут использование новых технологий для

мониторинга здоровья, повышение внимания к безопасности продуктов и усиление регулирования. [5]

Таблица-1. Рекомендации для потребителей

№	Рекомендации	Описание	Важность
1.	Обращать внимание на научные доказательства	Выбирайте БАДы, которые имеют научные исследования и доказанную эффективность	Высокая
2.	Консультироваться с врачом	Перед началом приема БАДов обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания или вы принимаете лекарства	Высокая
3.	Избегать самолечения	БАДы не являются заменой лекарствам. Используйте их только как дополнение к основному лечению	Средняя
4.	Покупать добавки от проверенных производителей	Ожидайте от производителя сертификацию и качество продукции. Выбирайте известные бренды, которые прошли независимую проверку	Высокая
5.	Следить за дозировкой	Соблюдайте рекомендованную дозу БАДов. Избыточное потребление может быть опасным.	Средняя

Эта таблица отражает ключевые рекомендации для потребителей, акцентируя внимание на безопасности и эффективности при использовании БАДов.

#### Список использованных источников

1. Что такое БАД (биологически активные добавки) [//https://366.ru/articles/chto-takoe-bad-biologicheskii-aktivnye-dobavki/?utm\\_source=google.com&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=google.com&utm\\_referrer=google.com](https://366.ru/articles/chto-takoe-bad-biologicheskii-aktivnye-dobavki/?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com) (Дата обращения: 22.02.2025)
2. С какой целью используют биологически активные добавки [//https://www.diapazon-pharm.ru/c-kakoy-celyu-ispolzuyut-biologicheskii-aktivnye-dobavki](https://www.diapazon-pharm.ru/c-kakoy-celyu-ispolzuyut-biologicheskii-aktivnye-dobavki) (Дата обращения: 22.02.2025)
3. Виды, особенности, польза для организма [//https://milfeishop.ru/blog/chto\\_takoe\\_bad\\_vidy\\_osobennosti\\_polza\\_dlya\\_organizma](https://milfeishop.ru/blog/chto_takoe_bad_vidy_osobennosti_polza_dlya_organizma) (Дата обращения: 22.02.2025)

4. Риски и последствия использование БАД  
[//https://www.vgfk.ru/sites/default/files/docs/riski\\_i\\_posledstviya\\_ispolzovaniya\\_pishchevyh\\_dobavok.pdf](https://www.vgfk.ru/sites/default/files/docs/riski_i_posledstviya_ispolzovaniya_pishchevyh_dobavok.pdf) (Дата обращения: 22.02.2025)
5. Рынок биологически активных добавок //
- <https://cronos.asia/obshhestvo/obzor-rynok-biologicheski-aktivnyh-dobavok-v-kazahstane> (Дата обращения: 22.02.2025)