

Лобко М.И., Хома А.Г.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Научный руководитель: Жуковский В.В.

Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска

Биологически активные добавки к пище (БАД) представляют собой природные, идентичные природным пищевые и (или) биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для непосредственного употребления человеком или введения в состав пищевых продуктов в целях обогащения его рациона питания и не являющиеся единственным источником пищи.

Сегодня БАД рассматриваются как промежуточное звено между продуктами питания и лекарственными средствами, что диктует особые правила их применения. Современные представления о БАД строятся на балансе между их потенциальной пользой для восполнения дефицитов и рисками, связанными с бесконтрольным приемом.

Главное отличие БАД от лекарственных препаратов заключается в количестве активного вещества и цели применения. В лекарственных препаратах содержание активных компонентов соответствует терапевтической дозе, необходимой для лечения конкретного заболевания. В БАД 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 БАД упор делается на доказательства безопасности, а не прямого лечебного эффекта.

Анализ современных данных показывает, что БАД являются эффективным инструментом коррекции нутритивного статуса и профилактики алиментарно-зависимых заболеваний, однако они не могут служить полноценной заменой сбалансированному рациону или лекарственной терапии. Эффективность добавок наиболее выражена при подтвержденном дефиците микронутриентов, в то время как применение комплексных препаратов «для общего здоровья» без медицинских показаний часто не имеет доказанной пользы.

Безопасность применения остается критическим фактором из-за упрощенных процедур регистрации, рисков фальсификации составов и возможности опасных взаимодействий с лекарствами. Таким образом, применяемые БАД должны быть безопасны, то есть не оказывать вредного воздействия на здоровье настоящего и будущих поколений. Вместе с тем при осуществлении государственного санитарного надзора за обращением БАД, часто выявляются факты реализации БАД, не соответствующих установленным требованиям безопасности по содержанию биологически активных веществ.

Таким образом, стоит отметить, что неконтролируемый и самовольный прием БАД может привести к серьезным негативным последствиям для здоровья, начиная от легких побочных эффектов и заканчивая тяжелыми поражениями внутренних органов. Дальнейшее развитие сегмента БАД требует жесткого контроля качества и перехода от бесконтрольного потребления к персонализированному подходу, основанному на клинической диагностике и профессиональном врачебном контроле.