

## هل ترغب في الحبوب؟

فوائد المكملات الغذائية ومخاطرها

تجد مزيدًا من المعلومات عبر

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)  
[www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)



بموجب قرار من البوندستاغ الألماني

يدعم من:



بيانات الناشر: © مركز حماية المستهلك في ساكسونيا أنهالت ج.م بالتعاون مع مراكز حماية المستهلك في بلاد فورتمبيرغ وميكلينبورغ فوريمرن وفوردر-اين-هيسنتال وساكسونيا  
التصميم: tk-schurtte | صورة الغلاف © Maciej | Czekajewski/Shutterstock.com | إصدار ديسمبر 2017

## أخيرًا وليس آخرًا...

تعد الفيتامينات والمواد المعدنية والمواد النباتية الثانوية من المكونات المهمة لأي نظام غذائي صحي متوازن. وفي المواد الغذائية الطبيعية، بالتفاعل مع جميع المكونات، يكون لها أفضل تأثير. ولا يمكن للمكملات الغذائية، ولا حتى مستخلصات الفاكهة والخضراوات، الموازنة بين عادات الأكل أحادية الجانب أو نمط الحياة غير الصحي. وفي حالات استثنائية فقط، يمكن أن يكون أحد المكملات المستهدفة مجددًا. ويشمل هذا -على سبيل المثال- حمض الفوليك قبل فترة وجيزة من الحمل وخلال المراحل المبكرة منه.

## ما الذي يجب تدوينه على العبوة؟

1. "المكمل الغذائي" هو الاسم الملزم
2. معلومات عن العناصر الغذائية التي تميز المنتج، على سبيل المثال "يحتوي على الكالسيوم وفيتامين د"
3. قائمة المكونات
4. يجب ذكر المكونات المسببة للحساسية
5. الجرعة اليومية الموصى بها
6. تحذير "لا يسمح بتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها"
7. لاحظ أن المكمل الغذائي ليس بديلًا عن اتباع نظام غذائي متوازن
8. لاحظ أنه يتعين تخزين المنتج بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار
9. بيانات الكمية
10. تاريخ انتهاء الصلاحية
11. الاسم أو الشركة و عنوان جهة التصنيع أو جهة التعبئة أو البائع

12. معلومات عن القيمة الغذائية ومعلومات عن تلبية الاحتياجات

### Calciumtabletten plus Vitamin D

Zusammensetzung:	Calcium	Vitamin D
pro Kautablette	600 mg	5 µg
% des empf. Tagesbedarfs pro Kautablette*	75 %	100 %

\* Nach der Lebensmittelinformationsverordnung

**Calcium und Vitamin D für die Erhaltung normaler Knochen und Muskefunktion.**

**1 x täglich**

**Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Vitamin D**  
Zutaten: Calciumcarbonat, Glucosessirup, Saccharose, Sojabö, Kakomasse, Wasser, Gelatine, Schokoladenaroma, Verdickungsmittel Gummy arabicum, Stärke, Vitamin D3.

**Verzehrempfehlung:**  
1 Kautablette pro Tag.

Die empfohlene Verzehrsmenge pro Tag darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Nur zum Verzehr für Erwachsene. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Trocken und nicht über 25° C lagern.

**1 Kautablette = 3,9 g**  
MHD: 12.2018  
Fa. xy

## كثير من الوعود – قليل من الفائدة

إذا بدا أنه لا يوجد وقت لاتباع نظام غذائي متوازن أو أن جودة المواد الغذائية المعروضة في السوبر ماركت محل شك، فإن المكملات الغذائية التي تُطلق الكثير من الوعود ستكون محل اهتمام. ما الذي تمنحه حبوب الفيتامين والكوبالت؟

## المكملات الغذائية ليست دواءً!

يتم تعريف المكملات الغذائية من الناحية القانونية على أنها مُركبات لعناصر غذائية أو مواد أخرى، وتكون على سبيل المثال في صورة كبسولات أو أقراص، ولا تهدف سوى لتكملة التغذية العادية. لذلك، فمن الناحية القانونية لا تعد تلك المكملات أدويةً، بل موادًا غذائية. وعلى النقيض من الأدوية المخصصة لعلاج الأمراض أو الوقاية منها، لا تحتاج المكملات الغذائية إلى موافقة رسمية، ولا إلى تقييم للفوائد والمخاطر قبل طرحها في الأسواق. لهذا، لا يجوز أن تُصنع المكملات الغذائية كما تُصنع الأدوية، أو أن يُرَوَّج لها بإطلاق وعود بالشفاء.

## ما هي المواد التي يجوز إضافتها إلى المكملات الغذائية؟

تنظم اللوائح في جميع أنحاء أوروبا ماهية الفيتامينات ومركبات المواد المعدنية ومركبات العناصر النزرة، التي يجوز إضافتها على وجه التحديد. وحتى الآن لا يوجد تحديد لأقصى حد للكمية. ولا توجد لوائح معينة للمواد الأخرى العديدة المستخدمة في المكملات الغذائية.

ويشمل ذلك على سبيل المثال:

- المستخلصات النباتية (مثل الجنكة)،
- المواد النباتية الثانوية (مثل الإستروجين النباتي)
- الأحماض الأمينية ومركباتها (مثل إل كارنتين، والجلوكوزامين)،
- الزيوت الطبيعية (مثل زيت السمك وزيت زهرة الربيع المسائية)،
- المنتجات ذات الأصل الحيواني (مثل غضروف سمك القرش، ومستخلص صدف البحر)،
- الطحالب، والجيلاتين...

يتم تناول تلك المواد الأخرى في المكملات الغذائية في صور مركزة/ معزولة، ولا يمكن -من حيث المبدأ- اعتبارها غير مضرّة بالصحة. لذلك تطالب مراكز المستهلك بما يلي:

- تثبت الجهات الصانعة أن المكمل الغذائي غير ضار صحيًا على جميع فئات السكان (بما في ذلك مجموعات المخاطر المحتملة)، قبل طرحه في الأسواق (القوائم الإيجابية ضرورية!).
  - تبرهن الجهات الصانعة على ما يعدون به من فوائد للمنتج.
- وواجه المشرع الأوروبي مجموعة كبيرة من المواد الغذائية ذات البيانات الصحية غير المدققة، بلائحة تنص على البيانات ذات الصلة بالقيمة الغذائية والصحة. والغرض منها التأكد من عدم استخدام البيانات الصحية إلا إذا تم إثبات الفائدة المعلن عنها. لكن المشكلة تكمن في أنه: حتى الآن، لم تعتمد المفوضية الأوروبية سوى بعض البيانات عن الفيتامينات والمواد المعدنية، بالإضافة إلى بضع مواد أخرى. وتظل تلك المجموعة الكبيرة من الوعود الدعائية التي تعتمد على المواد النباتية غير مصنفة حتى الآن، وما زال يُسمح باستخدامها في وقتنا هذا.



## خرافة نقص الفيتامين

غالبًا ما يؤثر مزودو المكملات الغذائية مخاوف المستهلك من عدم إمداده بما يكفي من العناصر الغذائية اللازمة للحياة. لذلك، يزعمون -مثلاً- أن الفواكه والخضراوات أصبحت اليوم أفقر من حيث العناصر الغذائية عما كانت عليه من قبل؛ نظرًا للتربة التي تعرضت للغسل بسبب الزراعة المكثفة. ولكن الواقع يبدو مختلفًا عن ذلك: فالتربة لم تُغسل، ولا تحتوي المواد الغذائية دائمًا على كميات أقل من العناصر الغذائية. وألمانيا ليست بلدًا يفتقر إلى الفيتامينات.

## المخاطر والآثار الجانبية

على الرغم من تصنيفها بشكل قانوني، فإن المكملات الغذائية تختلف عن المواد الغذائية التقليدية. ونظرًا لأنها تحتوي على العناصر الغذائية في صورة معزولة ومركزة، فإن وجود جرعات زائدة أمر محتمل نوعًا ما. وعلى سبيل المثال، من المعروف -منذ زمن طويل- أن الجرعات الإضافية من البيتا كاروتين لدى المدخنين قد تعزز من فرص الإصابة بسرطان الرئة. وإذا تناولت النساء الحوامل كمية مفرطة من فيتامين أ في الأسابيع الأولى، فقد يصاب الطفل بتأخر في النمو. ولا ينصح حتى بالمستحضرات الطبية التي تحتوي على جرعات عالية من الفيتامينات المضادة للأكسدة أ و ج و هـ التي تستخدم للحماية من أمراض القلب والدورة الدموية. وينبغي عدم تناول بعض العناصر النزرة، مثل الحديد، إلا في حالة وجود نقص مؤكد، وبعد التشاور مع الطبيب؛ وذلك نظرًا للمخاطر التي يمكن أن تنجم عن تناولها دون رقابة. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الإفراط في عناصر غذائية بعينها إلى إعاقة تناول عناصر غذائية أخرى (الكالسيوم والمغنيسيوم والستيرول النباتي والفيتامينات المذيلة للدهون). وبالإضافة إلى ذلك، فإن التفاعل مع الأدوية أمر ممكن، فعلى سبيل المثال، يقوم الحديد بإعاقة هرمون الغدة الدرقية "الثيروكسين" الذي يتم تناوله في نفس الوقت. ولذلك، على من يتناول أدوية، ويرغب في تناول مكمل غذائي إضافي، أن يستشير طبيبه، أو الصيدلي الذي يتعامل معه أولاً.

## المكملات الغذائية المغشوشة التي يتم الحصول عليها من الإنترنت

المكملات الغذائية التي كثيرًا ما يُعلن عنها بوصفها نباتية خالصة، تبدو لأول وهلة طبيعية وغير ضارة. وفي الواقع، مثل هذه المستحضرات التي يتم التسويق لها عبر الإنترنت، قد تحتوي على مواد تسبب خطرًا على الصحة، وفي بعض الحالات تحتوي على مواد شديدة الفعالية من الناحية الدوائية. وفي كثير من الأحيان، لا تُفصح هذه المستحضرات إلا بمحض الصدفة: عند إجراء فحوصات عشوائية أو إذا تم اكتشاف أضرار صحية بعد تناولها.

الحد الأقصى الموصى به للكمية الصادر  
عن المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر (BfR) بالنسبة  
للفيتامينات الموجودة في المكملات الغذائية (NEM)<sup>1</sup>

الفيتامين	الوحدة	الجرعة اليومية القصوى من المكملات الغذائية	توصيات إضافية وملاحظات (تحذيرات) صادرة عن المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر
أ	مليجرام	0,2	تحذير للنساء الحوامل: يرجى عدم تناوله إلا بعد استشارة الطبيب
البيتا كاروتين	مليجرام	0	
د	ميكروجرام	20	لا يزال من الممكن تصنيف المنتجات التي تصل جرعتها اليومية إلى 20 ميكروجرامًا على أنها مكملات غذائية (ما يعادل إجمالي الجرعة القصوى الموصى بها في حالة انعدام الإنتاج الذاتي)؛ ويجب اعتبار المستحضرات ذات الجرعات الأعلى أدوية
إي توكوفيرول	مليجرام	30	بيانات محل خلاف؛ مؤشرات على وجود آثار سلبية على الصحة؛ بسبب الجرعات العالية
ك	ميكروجرام	80	في حالة تناول أدوية مضادة للتخثر، لا تتناول المكمل الغذائي إلا بعد استشارة الطبيب
النياسين	مليجرام	4	
حمض النيكوتينيك نيكوتيناميد	مليجرام	160	ملاحظة للنساء الحوامل: المكملات الغذائية التي تحتوي على أكثر من 160 مليجرامًا/اليوم غير مناسبة
إينوزيتول سداسي نيكوتينات	مليجرام	4	
بيريدوكسين ب6	مليجرام	3,5	
حمض الفوليك	ميكروجرام	200	النساء اللاتي يرغبن في الإنجاب أو في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل: 400 ميكروجرام/اليوم
كوبالامين ب12	ميكروجرام	25	
فيتامين ج	مليجرام	250	
ثيامين ب1	مليجرام	—	وفقًا لما هو متاح من معلومات حاليًا، ليس من الضروري تحديد كميات قصوى للمكملات الغذائية؛ ومع ذلك لا يمكن استبعاد حدوث تأثيرات غير مرغوب فيها
رايبوفلافين ب2	مليجرام	—	—
حمض البانتوثينيك	مليجرام	—	—
البيوتين	ميكروجرام	—	—

<sup>1</sup> بالإضافة إلى حالة التوريد في ألمانيا، تراعي توصيات المعهد الألماني لتقييم المخاطر -بصفة خاصة- الخطر الذي قد ينجم عن مواد بعينها في حالة تناول جرعة عالية. وهي تسري على المراهقين بدءًا من 15 عامًا وللبالغين. للأطفال تحت 15 عامًا، فإن الاعتبارات الخاصة والمنتجات ذات الجرعات الأقل تكون ضرورية.

الحد الأقصى الموصى به للكمية الصادر  
عن المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر (BfR) بالنسبة  
للمواد المعدنية الموجودة في المكملات الغذائية (NEM)<sup>1</sup>

المادة المعدنية	الوحدة	الجرعة اليومية القصوى من المكملات الغذائية	توصيات إضافية وملاحظات (تحذيرات) صادرة عن المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر
اليورون	مليجرام	0,5 <sup>2</sup>	تحذير: غير مناسب للأطفال والمراهقين
الكالسيوم	مليجرام	500	ملاحظة بالنسبة للمكملات الغذائية التي تحتوي على أكثر من 250 مليجرام/أما/الجرعة اليومية: يجب التوقف عن تناول المزيد من المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم
الكلوريد	مليجرام	0	
الكروم	ميكروجرام	60	
الحديد	مليجرام	6	تحذير للرجال، وللنساء بعد انقطاع الطمث، وللنساء الحوامل: يرجى عدم تناوله إلا بعد استشارة الطبيب
الفلوريد	مليجرام	0	
اليود	ميكروجرام	100	النساء الحوامل والمرضعات: 150 ميكروجرام/أما/اليوم
البوتاسيوم	مليجرام	500	
النحاس	مليجرام	1 <sup>2</sup>	تحذير: غير مناسب للأطفال والمراهقين
المغنيسيوم	مليجرام	250	يرجى تقسيم تناول الكمية اليومية القصوى الموصى بها على جرعتين أو أكثر
المنجنيز	مليجرام	0,5	
الموليبدينوم	ميكروجرام	80	
الصوديوم	مليجرام	0	
الفوسفور	مليجرام	0	
السيلينيوم	ميكروجرام	45	
السليكون	مليجرام	50	
الزنك	مليجرام	6,5	ملاحظة بالنسبة للمكملات الغذائية التي تحتوي على أكثر من 3,5 مليجرام/الجرعة اليومية: يجب التوقف عن تناول المزيد من المكملات الغذائية التي تحتوي على الزنك

<sup>1</sup> بالإضافة إلى حالة التوريد في ألمانيا، تراعي توصيات المعهد الألماني لتقييم المخاطر -بصفة خاصة- الخطر الذي قد ينجم عن مواد بعينها في حالة تناول جرعة عالية. وهي تسري على المراهقين بدءاً من 15 عاماً وللبالغين. للأطفال تحت 15 عاماً، فإن الاعتبارات الخاصة والمنتجات ذات الجرعات الأقل تكون ضرورية.

<sup>2</sup> توصيات للبالغين بدءاً من 18 عاماً.