

# UZTURA BAGĀTINĀTĀJI



PĀRTIKAS UN VETERINĀRAIS DIENESTS

# Uztura bagātinātāji ir pārtikas produkti ikdienas uztura papildināšanai.

Tie ir koncentrētas uzturvielas (vitamīni un minerālvielas) vai citas vielas, kurām ir uzturvērtība vai fizioloģiska ietekme atsevišķi vai kombinācijās. Tos izplata un realizē devās — piemēram, kapsulās, pastilās, tabletēs, dražejās, pulvera maisiņos, ampulās un citā iesaiņojumā, kas paredzēts lietošanai mazos un nomērītos daudzumos.

## Zini, ka!



Uztura bagātinātāji nav zāles, tāpēc tie **nav paredzēti** slimību ārstēšanai vai profilaksei.



Tie nav „brīnumlīdzekļi”, kas Tev aizvietos veselīgu un sabalansētu uzturu, fiziskās aktivitātes un pozitīvu attieksmi pret dzīvi.



Norāde „dabisks” vai iegūts no dabiskām izejvielām negarantē atbilstošā uztura bagātinātāja drošumu un efektivitāti.



## Ievēro!

Lai arī uztura bagātinātāji ir pārtika, pieņemot lēmumu par to iekļaušanu uzturā, ir ieteicams konsultēties ar savu ģimenes ārstu, jo īpaši, ja Tu lieto medikamentus. Tāpat pirms to lietošanas konsultējies ar speciālistu, ja Tev ir hroniskas slimības, esi grūtniece vai zīdi bērnu ar krūti! Tā Tu neradīsi draudus savai veselībai un bērnam, kā arī neiztērēsi līdzekļus nelietderīgi.

# Uztura bagātinātāji var saturēt dažādas uzturvielas atsevišķi un kombinācijās:



Vitamīnus un minerālvielas;

Augu ekstraktus, tinktūras un izvilkumus;



Augus un to daļas, piemēram, bērzu pumpurus, aveņu ogas, ķimeņu sēklas, mārrutka saknes;



Zivju eļļu un nepiesātinātās taukskābes;

Šķiedrvielas;



Aminoskābes, piemēram, tirozīnu, glutamīnu;

Fermentus, piemēram, papaiņu, amilāzi;



Baktērijas un to kultūras, piemēram, *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus thermophilus*;



Citas dažādas sastāvdaļas, piemēram – raugus, melatonīnu, glikozamīnu, hondroitīnu, ziemeļbriežu ragu pulveri.

# Uztura bagātinātājus ēdienkartē varētu iekļaut:



ja ir vienveidīgs, nesabalansēts ikdienas uzturs;



paaugstinātas fiziskas un/vai garīgas slodzes gadījumos, ja to nav iespējams kompensēt ar uzturvielām, kas uzņemtas ar ikdienas uzturu.

# Kur uztura bagātinātājus iegādāties?



- Uztura bagātinātājus ir iespējams iegādāties veikalos, aptiekās, specializētajās tirdzniecības vietās, kā arī interneta veikalos.



- Pirms uztura bagātinātāju iegādes interneta veikalos un ievadot tos ceļotāja personīgajā bagāžā no trešās valsts, aicinām pārliecināties vai izvēlētais uztura bagātinātājs ir reģistrēts PVD.
- Iesākām iegādāties uztura bagātinātājus, kas ir reģistrēti PVD Uztura bagātinātāju reģistrā.
- Šaubu un neskaidrību gadījumā pirms pirkuma veikšanas sazinies ar PVD.
- Pirms uzsākt uztura bagātinātāju lietošanu vēlam konsultēties ar ārstu.

## Lai sevi pasargātu:



- iegādājies uztura bagātinātājus tikai drošās tirdzniecības vietās;



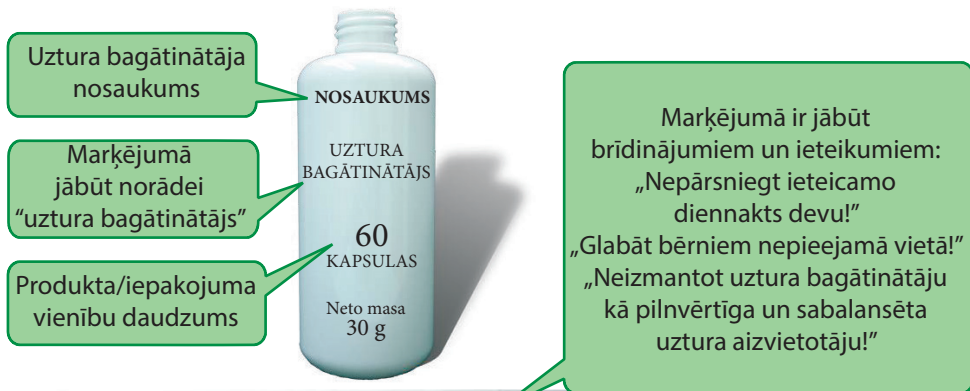
- iegādājoties uztura bagātinātājus, neaizmirsti paņemt un saglabāt pirkuma čeku! Tā Tu pasargāsi sevi problēmu vai neskaidrību gadījumos;
- izvēlies un iegādājies tikai tos uztura bagātinātājus, kas ir reģistrēti PVD.



PVD Uztura bagātinātāju reģistrā ir pieejama šāda **informācija par PVD reģistrētajiem uztura bagātinātājiem:**

- ražotāja nosaukums un adrese;
- atbildīgā uzņēmuma nosaukums un adrese;
- uztura bagātinātāju sastāvdaļu saraksts, uzturvielu un citu vielu ar uzturvērtību vai fizioloģisko ietekmi daudzums diennakts devā;
- ieteicamā diennakts deva;
- pagatavošanas veids, fasējuma un iepakojuma vienības lielums;
- marķējuma teksts.

## Uztura bagātinātāja marķējuma paraugs



**Norāde, kas raksturo uztura bagātinātāja īpašības:** piemēram, "Satur C vitamīnu". *Papildus var tikt norādītas zinātniski pamatotas uzturvērtības un veselīguma norādes, kas atļautas saskaņā ar Regulu Nr. 1924/2006*

**Ieteicamā diennakts deva (lietošana):** piemēram, 2 kapsulas dienā

**Sastāvdaļas ("Sastāvs") diennakts devā (2 kapsulās):**  
*jebkura viela, tostarp piedevas, kas ir galaproduktā*

**Sastāvdaļu daudzums** (uzturvielām vai vielām ar uzturvērtību vai fizioloģisko ietekmi) masas vai tilpuma vienībās diennakts devā

**Izcelsmes valsts vai vieta:** ja šādas informācijas trūkuma dēļ patērētājam var rasties maldinošs priekšstats par produkta izcelsmi

**Pārtikas aprītē iesaistītā uzņēmēja vārds vai uzņēmuma nosaukums un adrese:**

**Ieteicams līdz dd.mm.gggg vai Ieteicams līdz mm.gggg beigām**

## Neiegādājies un nelieto uztura bagātinātājus, ja:



- izvēlētais produkts nav reģistrēts PVD Uztura bagātinātāju reģistrā;
- uztura bagātinātāja marķējums satur norādes par ārstniecisku un/vai profilaktisku iedarbību;
- uztura bagātinātājus piedāvā tirdzniecības aģenti vai interneta veikali, kas pārstāv uzņēmumus, kuri nav reģistrēti PVD uzraudzībai pakļauto uzņēmumu reģistrā.

## Uztura bagātinātāju marķējumā nav atļautas norādes:



- par to, ka attiecīgā pārtikas produkta nelietošana var ietekmēt veselību;
- par svara zaudēšanas ātrumu vai lielumu;
- par ieteikumiem, ko snieguši individuāli ārsti vai veselības speciālisti.

## Pievērs uzmanību!



Izvēloties uztura bagātinātāju, **uzmanīgi iepazīsties ar marķējumā sniegto informāciju** par produkta sastāvu, **ieteicamo diennakts devu un lietošanas noteikumiem!**



Pirms uzsākt produkta lietošanu, ir svarīgi uzmanīgi izlasīt uztura bagātinātāja marķējumā sniegto informāciju par tā sastāvā esošajiem **alergēniem** un **ražotāja sniegtos brīdinājumus**. Īpaši šis ieteikums jāņem vērā bērniem (viņu vecākiem), cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām, gados veciem cilvēkiem, grūtniecēm un sievietēm laktācijas periodā.



Iepazīsties ar informāciju, kas identificē produkta ražotāju un/vai importētāju! **Tieši izvēlētā uztura bagātinātāja ražotājs, kā arī tā pārstāvis** (importētājs, izplatītājs) **atbild par produkta kvalitāti, efektivitāti un drošumu.**



**Saglabā produkta iepakojumu visu tā lietošanas laiku!**

## Uztura bagātinātājus uzskata par drošiem, ja:

- tie atbilst likumdošanā noteiktajām prasībām un kritērijiem;
- tie ir reģistrēti PVD Uztura bagātinātāju reģistrā;
- tos izplata uzņēmums vai komersants, kas ir reģistrēts PVD uzraudzībai pakļauto uzņēmumu reģistrā, un līdz ar to ir pakļauts regulārai PVD uzraudzībai un kontrolei.

PVD veic uztura bagātinātāju ražošanas uzņēmumu un izplatīšanas vietu kontroli, pārbauda, vai uztura bagātinātāji ir reģistrēti PVD, kā arī kontrolē to marķējuma atbilstību normatīvo aktu prasībām.

## Ja rodas šaubas par kādu noteiktu uztura bagātinātāju, nekavējoties par attiecīgo produktu ziņo PVD!

### Par iespējamām pārkāpumiem var ziņot:



- zvanot uz PVD uzticības tālruni - automātisko atbildētāju 67027402, kā arī sniegt informāciju e-pastā: [pasts@pvd.gov.lv](mailto:pasts@pvd.gov.lv) un atstāt pēc iespējas precīzāku informāciju par produktu, kas radījis aizdomas;



- doties vai zvanīt uz tuvāko PVD pārvaldi. PVD inspektori, pamatojoties uz Jūsu sniegto informāciju, veiks nepieciešamās pārbaudes un informēs par pārbaudes rezultātiem;

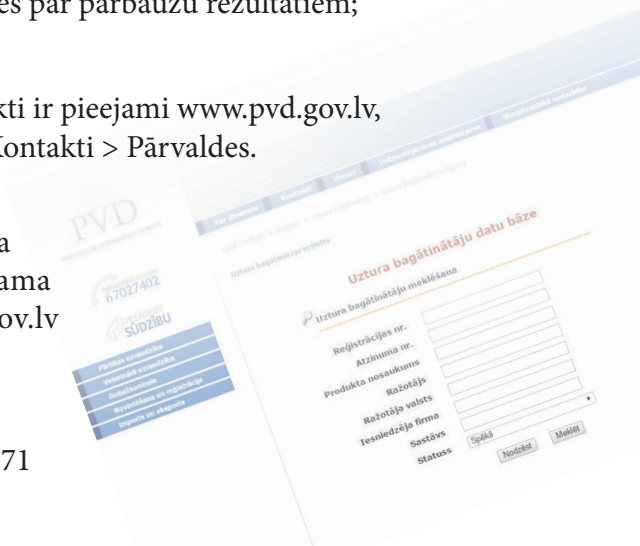


PVD pārvalžu kontakti ir pieejami [www.pvd.gov.lv](http://www.pvd.gov.lv), sekojot izvēlnēm > Kontakti > Pārvaldes.

Plašāka informācija par uztura bagātinātāju reģistrāciju pieejama PVD tīmekļvietnē [www.pvd.gov.lv](http://www.pvd.gov.lv) sadaļā “Pārtikas uzraudzība”.

E-pasts: [nrd@pvd.gov.lv](mailto:nrd@pvd.gov.lv)

Tālrunis uzziņām: +371 67095271





# Normatīvie akti\*

## Patērētājiem drošu uztura bagātinātāju izmantošanu nosaka Eiropas Savienības regulas, direktīvas un Latvijas Republikas normatīvie akti.

- Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (EK) Nr. 1169/2011 (2011. gada 25. oktobris) par pārtikas produktu informācijas sniegšanu patērētājiem

Avots: <https://eur-lex.europa.eu/>

Ar šo regulu nosaka vispārīgos principus, prasības un atbildību, kas reglamentē pārtikas produktu informāciju un jo īpaši pārtikas marķēšanu. Ar to nosaka līdzekļus, kas garantē patērētāju tiesības uz informāciju, un procedūras pārtikas produktu informācijas sniegšanai.

---

- Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (EK) Nr. 1924/2006 (2006. gada 20. decembris) par uzturvērtības un veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem par uzturvērtības un veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem

Avots: <https://eur-lex.europa.eu/>

Regula saskaņo dalībvalstu normatīvajos un administratīvajos aktos paredzētos noteikumus, kas attiecas uz pārtikas produktu uzturvērtības un veselīguma norādēm. Šo regulu piemēro pārtikas produktu uzturvērtības un veselīguma norādēm, kas sniegtas marķējuma, noformējuma vai reklāmas veidā attiecībā uz pārtikas produktiem, ko piegādā galapatērētājam.

---

- Eiropas Parlamenta un Padomes Direktīva Nr. 2002/46/EK (2002. gada 10. jūnijs) par dalībvalstu tiesību aktu tuvināšanu attiecībā uz uztura bagātinātājiem
- Komisijas Regula (EK) Nr. 1170/2009 (2009. gada 30. novembris), ar ko groza Eiropas Parlamenta un Padomes Direktīvu 2002/46/EK un Eiropas Parlamenta un Padomes Regulu (EK) Nr. 1925/2006 attiecībā uz sarakstiem ar vitamīniem un minerālvielām, kā arī to veidiem, ko drīkst pievienot pārtikas produktiem, tostarp uztura bagātinātājiem
- Komisijas Regula (ES) Nr. 432/2012 (2012. gada 16. maijs), ar ko izveido sarakstu ar atļautajām veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem, kuras neattiecas uz slimības riska samazināšanu un uz bērnu attīstību un veselību

Avots: <https://eur-lex.europa.eu/>

---

- 01.12.2015. MK noteikumi Nr. 685 “Prasības uztura bagātinātājiem”
- 21.01.2020. MK noteikumi Nr. 46 “Prasības un robežkontroles kārtība”

Avots: <https://likumi.lv/>

---

\* minēti normatīvie akti, kas aktuāli informatīvā materiāla sagatavošanas etapā (01/2015).