

Är det männe humbug?

Vad är det för skillnad mellan livsmedel och läkemedel?

Lovar reklamen för mycket?

Fördöjer åldringsprocessen.

Mot migren, spänningssmärter, sendrag, kramper.
Höjer potensen. Bekämpar förkylning. Förbränner fett.

För ledernas välmående.

Ger bättre inlärningsresultat.
Dubbelt så effektivt som andra preparat på marknaden

Normaliserar kolesterolvärdena!

Trollar bort cellulit.

Lämpar sig för förebyggande av många nutida hälsoproblem.

Får kilona att rasa!

Effektivt mot mer än hundra
virus, bakterier, svampar och
jäster.

Mot migren, spänningssmärter,
sendrag, kramper.

**Bekämpar
förkylning.**

Förbränner fett.

Humbugens värld

Typiskt för humbugprodukter är att man ger tomma löften om produktens egenskaper och effekter.

Det är skäl att hålla sig särskilt kritiskt till en produkt då

- ▀ effekten av produkten låter för bra för att vara sann
 - ▀ inom de första 72 timmarna går du ner i vikt minst 3 kg
 - ▀ vikten går ned, fastän du äter och motionerar som tidigare
 - ▀ rynkorna i ditt ansikte slätas ut på ett ögonblick
- ▀ du köper produkter på internet, som post- eller telefonorder, via nätverksmarknadsföring eller annan direktförsäljning och inte hittar information om produktens sammansättning eller företagets kontaktuppgifter. Företaget meddelar till exempel inte var det ligger.
- ▀ en produkt saluförs med hänvisningar till rekommendationer och godkännande från en enskild läkare, konsument, offentlig person eller myndighet
 - ▀ ortoped X rekommenderar
 - ▀ registrerad av Livsmedelssäkerhetsverket
 - ▀ hundratals nöjda konsumenter berättar
 - ▀ effekten bygger på en kinesisk farmakopé

- ▶ en produkt marknadsförs med överord eller så att andra produkter ringaktas
 - ▶ *ett nytt mirakelmedel*
 - ▶ *du klarar dig inte utan denna produkt*
 - ▶ *dubbelt så effektivt som de andra preparaten på marknaden*
- ▶ förpackningspåskrifter på finska och svenska saknas
- ▶ en produkt marknadsförs med hotelser eller skräckbilder, såsom
 - ▶ *produkten neutraliserar gifter och skadliga ämnen i din kropp*
 - ▶ *barnens skolframgång kan vara beroende av denna produkt eller dess ingredienser*
- ▶ en produkt marknadsförs som gratis provparti, fastän det rör sig om att du förbinder dig till avgiftsbelagd fortlöpande prenumeration eller ett visstidsavtal på ett år
- ▶ en produkt marknadsförs som en ny uppfinning eller innovation, som man redan länge väntat på
- ▶ en produkt marknadsförs med nöjdhetsgaranti
- ▶ man ger den uppfattningen om en produkt att den "nästan motsvarar läkemedel"
 - ▶ *tillverkad i en läkemedelsfabrik*
- ▶ en produkt påstås vara bra mot flera olika krämpor och sjukdomar
- ▶ svåra ord eller meningar används vid försäljning av en produkt
- ▶ en produkt sägs ha obestämbara effekter
 - ▶ *främjar dagligen ditt välmående*
 - ▶ *för hjärtat, hjärnan och lederna*
- ▶ du utlovas stora försäljningsintäkter som nätverkssäljare av produkten.

**Sänker kroppens
fettprocent.**

**Trollar bort
cellulit.**

Rekommenderas
av spärämesläkare.
Hundratalstals
spöröjda konsument
berättar.

Vad får man berätta om livsmedels verkningar?

Det skall ges sanningsenlig och tillräcklig information om livsmedel. Man får nämna livsmedels närings- och hälsomässiga effekter, om det finns tillräckliga och tillförlitliga vetenskapliga bevis för dessa. Det är livsmedelsföretagaren som svarar för att informationen är sanningsenlig.

Med ett näringspåstående framförs att ett livsmedel har särskilda nyttiga näringsmässiga egenskaper. Påståenden som *fiberrik* eller *låg fetthalt* är näringsmässiga påståenden.

Ett hälsopåstående låter däremot förstå att det finns ett samband mellan ett livsmedel eller en ingrediens i ett livsmedel och hälsan. *Kalcium stärker benbyggnaden* eller *fiber främjar tarmfunktionen* är exempel på hälsopåståenden.

Om en produkt påstås ha hälsoverkningar, skall det på förpackningen också finnas

- ▶ en påminnelse om hur viktig en balanserad och mångsidig kost och en sund livsföring är
- ▶ ett omnämnande om hur mycket och hur ofta man skall äta av livsmedlet för att uppnå den påstådda effekten
- ▶ vid behov en anmärkning om vilka personer som borde undvika produkten och varningar om att överstora intag av produkten kan medföra en hälsorisk
- ▶ information om näringsinnehållet eller för kosttillskotts del ämnena som kännetecknar kosttillskottet

Hälsopåståenden har hittills inte varit föremål för förhandskontroll, men läget kommer att förändras. Inom de närmaste åren utvärderas hälsopåståendena som används för livsmedel och de vetenskapliga bevisen bakom dessa. Påståendena införs i ett offentligt register som är gemensamt för hela EU. Om några år har man i registret beskrivit alla godkända hälsopåståenden och förutsättningarna för användning av dessa. Efter det får andra påståenden inte längre användas. I samma register finns också de påståenden som utvärderats som humbug.

Ger dig en lugnare sömn! Främjar graviditet.

4 Ett effektivt precisionsvapen mot skadliga virus, bakterier, jäster och svampar.

Vad får man inte berätta om livsmedels verkningar?

Informationen om livsmedel får inte

- ▶ vilseleda konsumenten,
 - ▶ ange att ett livsmedel har en sådan särskild effekt eller egenskap, som det inte har eller i fråga om vilken det inte skiljer sig från andra motsvarande livsmedel.
- ▶ *En fruktslickepinne får till exempel inte marknadsföras som fettsnål, eftersom det i andra motsvarande slickepinnar inte finns fett.*

I påskrifterna på, vid presentation av eller i reklam för livsmedel får inte användas sådana medicinska påståenden, med vilka man låter förstå att ett livsmedel har egenskaper som botar, förebygger eller lindrar sjukdomar eller sjukdomssymptom. Sådana påståenden får framföras endast om läkemedel

Medicinska påståenden är till exempel:

- ▶ *hjälper dig skydda dig mot hjärt- och kärlsjukdomar*
- ▶ *sänker förhöjt blodsocker*
- ▶ *lindrar förkylningssymptom*
- ▶ *hjälper personer som lider av artrit, ryggont och morgonstelhet.*

**Mot migren, spänningssmärter,
sendrag, kramper.**

**För ledernas
välmående.**

**Normaliserar
kolesterol-
värdena!**

**Du mager
över hela
kroppen.**

**Bryter
ned fett-
förråden.**

**Platt mage,
vackra lår...lätt och snabbt.**

Livsmedel eller läkemedel?

Kosttillskott är livsmedel, även om de till sitt utseende och till det sätt, på vilket de används mer påminner om läkemedel än om konventionella livsmedel. De kan vara piller, kapslar, extrakt samt vätskor och pulver som intas i små mängder. Kosttillskott och läkemedelspreparat kan säljas som mycket likartade preparat.

Vad är det för skillnad på dessa produkter?

Kosttillskott

Kosttillskott används för att komplettera kosten eller på annat sätt påverka människans näringsmässiga eller fysiologiska funktioner.

Ett vitaminpreparat som saluhålls som kosttillskott är således avsett som ett komplement till kosten, om denna inte ger tillräckliga mängder vitaminer. En mångsidig kost är vanligen ändå tillräckligt för att täcka vitaminbehovet.

Ett kosttillskott kan inte påstås ha egenskaper som botar, förebygger eller lindrar sjukdomar eller sjukdomssymptom, såsom läkemedel. Ett vitaminpreparat som saluhålls som kosttillskott får således inte marknadsföras för att förhindra eller bota symptom på vitaminbrist.

Kosttillskotten kommer inte ut på marknaden via något sådant tillståndsförfarande, där deras säkerhet eller verkningsgrad skulle utvärderas och granskas i förväg på samma sätt som läkemedlen. I avsikt att underlätta och inrikta tillsynen skall den som släpper ut kosttillskott på marknaden ändå lämna en anmälan till Livsmedelssäkerhetsverket.

Läkemedel

Som läkemedel betraktas också ett sådant ämne eller en sådan kombination av ämnen för invärtes eller utvärtes bruk som kan användas för att genom farmakologisk, immunologisk eller metabolisk verkan återställa, korrigera eller modifiera fysiologiska funktioner hos människor.

Utöver konventionella läkemedel är också växtbaserade naturmedel, traditionella växtbaserade naturmedel och homeopatiska och antroposofiska preparat.

Växtbaserade naturmedel (även traditionella växtbaserade naturmedel) har framställts av ett eller flera växtbaserade ämnen eller naturmedel.

Homeopatiska preparat innehåller utspädda lösningar av en eller flera stammar. Homeopatiska stammar kan vara växt-, djur eller människobaserade eller också kan de vara kemiska föreningar eller mineraler.

Hur skiljer man på kosttillskott, växtbaserade naturmedel, traditionella växtbaserade naturmedel och homeopatiska preparat?

Påskrifterna på förpackningen, visar under vilken benämning preparatet saluhålls.

Ett kosttillskott som saluhålls som livsmedel saluförs under benämningen "kosttillskott".

Preparat som saluhålls som läkemedel är försedda med ett produktnummer, försäljningstillståndsnummer och påskriften "traditionellt växtbaserat naturmedel", "homeopatiskt preparat" eller "antroposofiskt preparat".

**Friskar upp minnet,
piggar upp och
främjar koncentrations-
förmågan.**

**Så går du ner i
vikt hela 20 kilo.**

**Förhindrar effektivt åldrande
hjärnor från att degenerera.**

**Du blir kvitt all övervikt och
inget kommer tillbaka.** 7

Försäljningen av läkemedel noggrant reglerad

Innan ett läkemedel beviljas försäljningstillstånd eller registreras går det igenom en systematisk utvärderingsprocess, där produktens kvalitet, effekt och säkerhet bedöms.

Försäljningen av läkemedel är med några få undantag begränsad till apotek. Traditionella växtbaserade naturmedel och homeopatiska preparat kan också saluhållas i naturproduktaffärer och livsmedelsbutiker.

Livsmedel är inte förhandsgodkända

Nästan alla livsmedel är sådana som myndigheterna inte i förväg undersökt eller bedömt i fråga om sammansättning eller ingrediensernas säkerhet. Livsmedelsföretagaren ansvarar för att livsmedlen följer bestämmelserna, att de är säkra och att de inte medför skada med tanke på människans hälsa. Företagaren skall ha en fungerande egenkontroll, genom vilken han säkerställer att livsmedlet uppfyller kraven i lagstiftningen.

En säkerhetsbedömning krävs endast av tillsatser, genmodifierade livsmedel och nya livsmedel, som inte tidigare sålts som livsmedel inom EU.

Myndighetsillsynen över livsmedel inriktar sig på företagarnas egenkontroll. Det tas stickprov av produkterna på marknaden. Då undersöks i första hand sammansättningen, påskrifterna på förpackningen, den mikrobiologiska och sensoriska (utseende, lukt och smak) sammansättningen samt förekomsten av skadliga ämnen. Endast en liten del av produkterna på marknaden kan årligen undersökas.

Myndigheten ingriper i försäljningen av en produkt, om man har skäl att misstänka att produkten är hälsovådlig eller om informationen som ges om produkten och bruksanvisningarna är bristfälliga.

Hundratals nöjda konsumenter berättar.

Helt slank eller pengarna tillbaka.

Kosttillskott kontrolleras på samma sätt som andra livsmedel

Även om kosttillskott till sitt utseende påminner om läkemedel, är de livsmedel precis som vanlig mat. Saluhållande förutsätter inget tillstånd. Företagaren som släpper ut ett kosttillskott på marknaden skall ändå lämna en anmälan till Livsmedelssäkerhetsverket i avsikt att underlätta och inrikta tillsynen.

Än så länge finns det i lagstiftningen listor bara över tillåtna vitaminer och mineraler och ämnena som används som källor till sådana, som får användas vid framställning av kosttillskott. För övriga karakteristiska ingrediensers del finns i lagstiftningen inga listor över förbjudna eller tillåtna ämnen.

Alla ämnen som används vid framställning av ett kosttillskott skall uppfylla de allmänna kraven för livsmedel, såsom:

- ▶ ämnet skall vara ofarligt med tanke på människans hälsa använt i den mängd som anges i bruksanvisningen,
- ▶ ämnet får inte göra preparatet till ett läkemedel och
- ▶ ämnet skall ha använts som livsmedel.

Livsmedelsföretagaren ansvarar för att produkten är ofarlig med tanke på människans hälsa då det används i den mängd som anges i bruksanvisningen och ansvarar för att produkten motsvarar kraven i livsmedelslagstiftningen.

**Under de första
72 timmar går du
ner i vikt minst 3 kg.**

**Du klarar dig inte
utan denna produkt.**

Läkemedels och kosttillskotts rutten ut på

Produkter	Läkemedel	Kosttillskott
	- Vanliga läkemedel växtbaserade naturmedel inklusive - Traditionella växtbaserade naturmedel - Homeopatiska och antroposofiska preparat	
Förutsättningar för att få komma ut på marknaden	Tillståndsförfarande eller registrering	Anmälningsförfarande
Tillstånds- eller anmälningsmyndighet	Läkemedelsverket Europeiska läkemedelsmyndigheten (EMA)	Livsmedelssäkerhetsverket
Tillsyn	Läkemedelsverket	- Företagarens egenkontroll - Kommunernas och länens livsmedels tillsynsmyndigheter (tillsyn över företagarnas egenkontroll) - Livsmedelssäkerhetsverket (ledning av tillsynen och tillsyn över marknadsföringen) - Tullverket (tillsyn över importen) - Konsumentverket (tillsyn över marknadsföring som strider mot god sed)

**Verkningen bygger
på en kinesisk
farmakopé.**

**Kom över
depression
på ett naturligt
sätt.**

**Normaliserar
kolesterolvärdena!**

**Du håller dig slank utan
att ändra livsstilen.**

Tips om användning av kosttillskott

- Följ alltid bruksanvisningen på förpackningen.
- Säkerställ hos en yrkesman i hälsovårdsbranschen att preparatet lämpar sig för barn innan du ger kosttillskott till ett barn. Barn kan reagera annorlunda än vuxna på produkten.
- Andra kosttillskottspreparat än sådana som innehåller vitaminer, mineralämnen eller fettsyror skall helst användas i form av kurer, eftersom effekterna av fortlöpande bruk i allmänhet inte undersökts.
- Genom att köpa kosttillskott i en finsk butik, en finsk naturproduktaffär eller ett finskt apotek vet du vem du skall kontakta, om du är missnöjd med produkten. Köp från en okänd instans på internet eller som postorder kan utgöra en risk!
- Berätta alltid för läkaren om du använder kosttillskott så att man vid diagnos och vård kan beakta kosttillskottet och en eventuell samverkan av läkemedel och kosttillskottet.
- Om du får eller misstänker att du fått skadeverkningar av ett kosttillskott, skall du kontakta läkaren eller informera personalen på apoteket om dina symptom. Yrkesmän i läkemedelsbranschen registrerar dina symptom och sänder informationen vidare till tillsynsmyndigheten. Informera också livsmedelstillsynsmyndigheten i din egen kommun om skadeverkningarna. Den kommunala tillsynsmyndigheten ansvarar för tillsyn av kosttillskott.

KOM IHÅG!

Ju mer man lovar om en produkt, desto misstänksammare är det skäl att vara!

Produkter som köpts direkt från internet, som postorder eller via nätverksmarknadsföring kan komma från mycket avlägsna ställen, rentav från andra sidan jordklotet. Om ingen ansvarig företagare finns i Finland eller EU, är det svårt för myndigheterna att ingripa i fall av humbug eller bluff. Det lönar sig att reda ut företagets tillförlitlighet och kontrollera till exempel företagets kontaktuppgifter.

Om du beställer preparat på internet, skall du ta reda på om preparatet i Finland kan betraktas som läkemedel! Att beställa läkemedel per post är förknippat med begränsningar! Tullrådgivningen ger information om beställning av läkemedel och kosttillskott per post.

Effekter eller påståenden som hänför sig till behandling, förebyggande och botande av sjukdomar kan tillåtas endast för läkemedel. I påskrifterna på förpackningen, i presentationen av eller i reklam för kosttillskott och andra livsmedel får sådana påståenden inte framföras

Kontakta livsmedelstillsynsmyndigheten eller konsumentrådgivaren i din hemkommun, om du anser att du blivit lurad!

Mer information ger:

- ▶ De kommunala livsmedelstillsynsmyndigheterna och konsumentrådgivarna www.kunnat.net
- ▶ Länens livsmedelstillsynsmyndigheter www.laaninhallitus.fi
- ▶ Livsmedelssäkerhetsverket Evira www.evira.fi
- ▶ Konsumentverket www.kuluttajavirasto.fi
- ▶ Läkemedelsverket www.laakelaitos.fi
- ▶ Tullen, tullrådgivningen www.tulli.fi

Denna broschyr har utarbetats som ett samarbete mellan livsmedelstillsyns-, läkemedelstillsyns-, konsument- och tullmyndigheterna

Livsmedelssäkerhetsverket Evira

Mustialagatan 3, 00790 Helsingfors
Telefon 020 77 2003. Fax 020 77 24350
www.evira.fi