

# TIETONURKKAUS OPETTAJILLE

## Lääke vai ravintolisävalmiste?

Oppisisältönä ovat ravintolisävalmisteet, joista osa luokitellaan lääkevalmisteiksi ja osa ravintolisävalmisteiksi. Euroopan Parlamentin ja Neuvoston Direktiivissä (2002/ 46/ EY) ravintolisävalmiste määritellään elintarvikkeeksi, jonka tarkoituksena on täydentää ruokavaliota. Ravintolisillä on ravitsemuksellinen tai fysiologinen vaikutus ja ne voivat sisältää yhtä tai useaa erilaista ainesosaa, kuten vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja, rasvahappoja, aminohappoja sekä erilaisia kasviperäisiä ainesosia. Ravintolisät ovat elintarvikkeita, jotka joko ulkomuotonsa tai käyttötapansa puolesta poikkeavat tavanomaisista elintarvikkeista. Ravintolisävalmisteet, joita ei luokitella lääkkeiksi, kuuluvat elintarvikelainsäädännön piiriin ja Elintarvikeviraston (Evira) johtamaan valvontaan.

Ravintolisävalmisteita voi hankkia elintarvikekaupoista sekä apteekkeista nestemäisinä tai jauhemaisina valmisteina, kuten kapseleiden, tablettien, jauhepussien, tippapullojen sekä nesteampullien muodossa. Elintarvikekaupoissa myytävät ravintolisät ovat aina ravintolisiä, kun taas apteekissa myytävät ravintolisät voidaan luokitella myös lääkkeiksi. Lääkkeiksi luokiteltavat ravintolisävalmisteet kuuluvat lääkelainsäädännön piiriin sekä Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskuksen (Fimea) valvontaan. Lääkkeiksi luokiteltavien ravintolisävalmisteiden ja pelkkien ravintolisävalmisteiden eron voi tarkistaa pakkausmerkinnästä tai kysymällä henkilökunnalta. Lääkevalmisteen tunnistaa niin kutsutusta Vnr-tunnuksesta, jonka perässä on numerosarja (esim. Vnr 11111).

## Tietoa blogikirjoitusten nuorista

Antin tapauksessa on kyse anoreksiasta eli laihuushäiriöstä. Antti on tyyppinen anoreksiaa sairastava, menestyvä ja täydellisyyteen pyrkivä nuori, jonka arkielämäänsä vaikuttavat jatkuvasti anoreksian tuomat fyysiset ja psyykkiset oireet.

Annen tapauksessa oireena on raudanpuuteanemia, joka voi johtua yksipuolisesta vegaaniruokavaliosta. Annen ongelmana on määrättyjen rautatablettien liiallinen käyttö. Yliannostuksen vuoksi Anne kärsii vatsavaivoista.

Kolmannessa tapauksessa kirjoittajana toimi Milla, joka syö kauneusihanteiden vuoksi vitamiinivalmisteita ja liikkuu paljon. Kovan liikunnan määrän vuoksi Milla kuluttaa enemmän energiaa kuin saa sitä ruuasta. Milla syö kuitenkin terveellisesti, mutta liian vähän ja harvoin. Tyttö on jatkuvasti väsynyt, mikä johtuu puutteellisesta energian saannista.

Nikon tapauksessa käsitellään ravinnon, liikunnan ja ravintolisien käyttöön liittyviä ongelmia. Niko on normaalipainoinen ja aktiivinen liikkuja, joka haluaa

kasvattaa lihaksia proteiini- ja kivennäisainepuutoksia avulla. Nikon tulisi lisätä ruokailun määrää suuren energiankulutuksensa vuoksi.

Sannilla on suuria vitamiini- ja kivennäisainepuutoksia ruoka-aineallergioidensa takia. Allergiat ilmenevät erilaisten oireiden kautta, joihin hän haluaisi saada apua – mutta ei kuitenkaan haluaisi syödä tarvitsemiaan vitamiinivalmisteita.

Alla olevaan taulukkoon 1. on kirjattu jokaisen tapauksen ongelmat sekä niiden ratkaisut. Taulukkoon on listattu myös tapauskohtaiset pohdittavat asiat ja teemat, joihin oppilaiden tuli löytää vastaukset.

TAPAUKSET	ONGELMA/OIRE	TEHTÄVÄSSÄ POHDITAA	RATKAISU ONGELMAAN
<b>Tapaus 1. Anne</b>	Raudanpuuteanemia, lääkkeiden väärinkäytöstä johtuva yliannostus	Anemian hoitoa, lääkepakkausten ohjeiden noudattamista, vatsavaivojen syytä sekä ravintolisien käyttöä osana vegaaniruokavaliota	Monipuolisen ravinnon syöminen, itsensä hyväksyminen, avun saanti sekä hoidon aloittaminen
<b>Tapaus 2. Antti</b>	Laihuushäiriö eli anoreksia	Monipuolisen ravinnon merkitystä kasvavalle nuorelle, anoreksian moniulotteisuuden ymmärtämistä sekä anoreksian hoitoon liittyviä asioita	Monipuolisen ravinnon syöminen, itsensä hyväksyminen, avun saanti sekä hoidon aloittaminen
<b>Tapaus 3. Niko</b>	Proteiinia sisältävien ravintolisien käyttö osana urheilijan elämää	Liikunnan ja ravinnon määrää, ravintolisien tarkoituksenmukaista ja oikeaa käyttöä sekä mainonnan luotettavuutta	Proteiinipitoisen ruoan lisääminen, välipalojen lisääminen, järkevä liikunta, ravintolisien oikea ja tarkoituksenmukainen käyttö sekä kriittinen suhtautuminen mainontaan
<b>Tapaus 4. Milla</b>	Kauneusihanteet, väsymys, liian alhainen painoindeksi sekä ravintolisävalmisteiden turha käyttö	Kauneusihanteita, liikunnan ja ravinnon merkitystä painoindeksiin, väsymykseen ja terveyteen sekä ravintolisien oikeaa ja tarkoituksenmukaista käyttöä	Millan tulisi pohtia omia kauneusihanteitaan, ruokailujen ja ruoan määrän lisääminen sekä ravintolisien poisjättö (paitsi B12)
<b>Tapaus 5. Sanni</b>	Ruoka-aineallergiat, vitamiinilisten käyttö	Allergioiden aiheuttamia vitamiini- ja kivennäisainepuutoksia sekä niiden vaikutuksia, vitamiinilisten tarkoituksenmukaista käyttöä sekä mainonnan vaikutuksia kuluttajiin	Vitamiinilisten käyttö ruoka-aineallergioiden aiheuttamien vitamiini- ja kivennäisainepuutoksien vuoksi sekä kriittinen suhtautuminen mainontaan