



IMSP Spitalul Clinic Republican "Timofei Moșneaga"

Suplimentele Alimentare în Practica Medicală

Liuba Mitrofan

Medic specialist farmacolog clinician



Conform Directivei 2002/46/CE a Parlamentului European și a Consiliului:

„Suplimentele alimentare sunt **produse alimentare** al căror scop este de a completa dieta normală și care constituie surse concentrate de nutrienți sau de alte substanțe cu efect nutrițional ori fiziologic, singure sau în combinație, comercializate sub formă de doze.”

Legislația subliniază trei idei esențiale:

- a) sunt **alimente**, nu medicamente
- b) sunt **surse concentrate de substanțe active**
- c) se administrează în **doze precise, mici**

Scopul utilizării

Suplimente alimentare → completează dieta și susțin funcțiile normale ale organismului

Medicamente → tratează, previn sau diagnostic boli

Efectul asupra organismului

Suplimente → efect nutrițional sau fiziologic (ex: vitamine, minerale)

Medicamente → efect terapeutic (acționează asupra unei boli sau simptom)

Dovezi științifice

Suplimente → nu necesită studii clinice complexe înainte de comercializare

Medicamente → necesită studii clinice riguroase (eficacitate + siguranță)

Prescripție

Suplimente → se pot cumpăra fără rețetă

Medicamente → unele necesită rețetă medicală

Autoritatea responsabilă de aprobare

Agencia Națională pentru Sănătate Publică (ANSP) — este instituția care primește și analizează cererile de **notificare sau înregistrare** a suplimentelor alimentare înainte de a fi comercializate în Republica Moldova.

Cu privire la modificarea Hotărârii Guvernului nr. 538/2009 pentru aprobarea Regulamentului sanitar privind suplimentele alimentare

Pentru suplimente care conțin **numai vitamine și/sau minerale**, se aplică **procedura de notificare** la ANSP.

Pentru suplimente care conțin și alte substanțe cu efect nutritiv sau fiziologic (ex.: plante, aminoacizi, enzime etc.), acestea trebuie **înregistrate** și evaluate (dosarul este analizat și prezentat Ministerului Sănătății, AMED).



Ministerul Sănătății al Republicii Moldova

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ



LISTA SUPLIMENTELOR ALIMENTARE NOTIFICATE

Nr. d/o	Denumirea produsului	Denumirea producătorului	Nutrimentele esențiale	Importatorul	Data și numărul avizului de notificare
1.	Alfabetul grădinița de copii	SA Vneshtorg Pharma, Federația Rusă	Vitamina C, B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , E, D ₃ β caroten, acid folic, cupru, magneziu, mangan, iod, seleniu, nicotinamid	Foralux	09.06.2010 Nr. 01s-7/3
2.	Drojdie de bere „Eco-mon” cu mumie	SA „Svobodnii 20” Federația Rusă	Vitamina B ₁	Foralux	09.06.2010 Nr. 01s-7/1
3.	Alfabetul școlar	SA Vneshtorg Pharma, Federația Rusă	Vitamina C, B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , E, D ₃ β caroten, acid folic, cupru, magneziu, mangan, iod, seleniu, nicotinamid	Foralux	09.06.2010 Nr. 01s-7/2
4.	Forcapil	Laboratoire Arkopharma Franța	Vitamina B ₃ , B ₆ , B ₉ , D ₃ , biotina, zinc, L cistina, metionina	DitaEst Farm	23.08.2010 Nr. 01s-7/13

Registrul suplimentelor alimentare

Lista suplimentelor alimentare inregistrate actualizat 01.04.2026

Lista suplimentelor alimentare notificate actualizat 01.04.2026

Lista produselor refuzare inregistrării

Lista substantelor înreg

Verificarea sursei și a calității

Verificarea sursei și a calității

Într-o eră a produselor contrafăcute, asistenta poate ghida pacientul către:

- **Codul QR/Pașaportul Digital:** Dacă există, pentru a verifica puritatea lotului.
- **Etichetarea corectă:** Verificarea termenului de valabilitate și a integrității ambalajului.

Verificarea Notificării (Legalitatea)

Înainte de orice test de calitate, produsul trebuie să fie legal pe piață.

- **În România:** Caută pe etichetă sau în bazele de date CRSP / SNPMAPS numărul de aviz (ex: *AA/nr/an*).

- **În Republica Moldova:** Consultă [Registrul ANSP](#). Dacă produsul nu apare în registrele oficiale, sursa este nesigură (risc de ingrediente nedeclarate sau contaminanți).

Analiza "Pașaportului Digital" sau a Lotului (Puritatea)

Brandurile premium oferă acces la **CertIFICATELE DE ANALIZĂ (CoA)**.

- **Pasul practic:** Caută pe flacon sau pe cutie **numărul lotului** (Batch No.) și data expirării.

- **Verificarea online:** Introdu acest număr pe site-ul producătorului (ex. branduri precum *Life Extension*, *Nutrilite* sau *Zinzino* au portaluri dedicate).

- **Ce cauți în certificat:** Valorile pentru metale grele (Plumb, Mercur, Cadmiu), încărcătura microbiologică (E.coli, Salmonella) și dacă concentrația de substanță activă coincide cu cea de pe etichetă.

Sigiliile de Certificare Terță (Standardul de Aur)

Deoarece suplimentele nu sunt testate de stat ca medicamentele, calitatea este garantată de certificări independente. Caută aceste sigle pe ambalaj:

- **GMP (Good Manufacturing Practice):** Garantează că procesul de fabricare este controlat și constant.
- **NSF Certified for Sport / Informed Sport:** Esențial pentru sportivi; garantează că produsul nu conține substanțe dopante.
- **USP (U.S. Pharmacopeia):** Confirmă că suplimentul se dizolvă corect în stomac și conține exact ce scrie pe etichetă.
- **IFOS (International Fish Oil Standards):** Cel mai înalt standard pentru **Omega-3** (verifică puritatea).

Categorii Principale

- 1. Vitamine & Minerale:** (ex. Vitamina D, Calciu, Magneziu)
- 2. Botanice/Plante:** (ex. Echinacea, Sunătoare, Ginkgo Biloba)
- 3. Substanțe Speciale:** (ex. Aminoacizi, Probiotice, Omega-3)
- 4. Suplimente pentru Sportivi:** (ex. Creatină, Proteine)

Administrarea

Momentul zilei	Suplimente recomandate	Observații importante
Dimineața (pe stomacul gol)	Fier, Probiotice	Fierul se ia cu Vitamina C (suc de portocale) pentru absorbție. Evită cafeaua/ceaiul timp de 1 oră.
Dimineața (după mic dejun)	Complex Vitamine B, Vitamina C, Coenzima Q10	Vitaminele B oferă energie; luate seara pot provoca insomnie.
Prânz (masa principală)	Vitaminele D3, K2, A, E, Omega-3	Sunt liposolubile : au nevoie de grăsimi din mâncare pentru a fi absorbite.
Seara (la cină sau înainte de somn)	Magneziu, Calciu, Zinc	Magneziul relaxează mușchii și ajută la somn. Calciul se absoarbe mai bine noaptea.

Reguli generale de crononutriție

- **Evită stimulentele după ora 16:00:** Vitaminele energizante luate prea târziu pot fragmenta somnul.
- **Sincronizează cu lumina:** Melatonina este inhibată de lumina albastră (ecrane), deci administrarea suplimentelor pentru somn trebuie însoțită de reducerea expunerii la dispozitive electronice.
- **Consecvența:** Pentru reglarea ceasului biologic, suplimentele de seară (ca magneziul sau melatonina) trebuie luate la aceeași oră zilnic pentru a crea un reflex biologic stabil

Interacțiuni de "Cod Roșu"

Anticoagulante + Ginkgo/Omega-3:
Risc crescut de hemoragie.

Warfarină + Vitamina K: Scade
eficiența tratamentului (risc de tromboză).

**Sunătoare (cunoscută și sub numele
de pojarniță) +
Anticoncepționale/Antivirale:** Scade
drastic absorbția medicamentului (eșec
terapeutic)



Administrarea Corectă: Reguli de Aur

Antibiotice: Pauză de 2-3 ore față de suplimentele cu Minerale (Ca, Mg, Fe)

Fierul: Se dă cu Vitamina C (nu cu lapte/ceai) pentru absorbție maximă

Probioticele: La distanță de antibiotic (pentru a nu fi distruse).

Vitaminele A, D, E, K: Întotdeauna după o masă care conține grăsimi.

Protocolul Pre-Operator

- **Regula de 2 săptămâni:** Majoritatea suplimentelor de plante (Usturoi, Ginseng, Ginkgo, Vitamina E) trebuie oprite cu 14 zile înainte de chirurgie.
- **Riscuri:**
 - Hemoragii intraoperatorii.
 - Interacțiuni cu anestezicele.
 - Fluctuații ale tensiunii arteriale.