

# Onkohan tämä humpuukia?

Mitä eroa on elintarvikkeella ja lääkkeellä?

Lupaako mainos liikaa?

## Hidastaa ikääntymisprosessia.

Migreeniin, jännityskipuihin, suonenvetoihin, kramppeihin.

Lisää potenssia. **Flunssatorjuja.** Purkaa rasvavarastoja.

Parempiin oppimistuloksiin. **Niveelten hyvinvointiin.**

Markkinoiden vahvin yrttidiureetti.

## Polttaa rasvaa.

Sopii monien nykyajan terveys-  
ongelmien ennaltaehkäisyyn.

## Karistaa kiloja!

Tehokas  
räsmäase  
torjumaan  
haitalliset  
virukset,  
bakteerit,  
hiivat ja  
sienet.

Parempiin oppimistuloksiin.

Tehoaa yli sataan virukseen,  
bakteeriin, sieneen ja hiivaan.

**Flunssan-  
torjuja.**

Migreeniin, jännityskipuihin,  
suonenvetoihin, kramppeihin.

**Polttaa rasvaa.**

## Humpuukin maailmaa

Humpuukituotteelle on tyypillistä, että tuotteen ominaisuuksista ja vaikutuksista annetaan katteettomia lupauksia.

Tuotteeseen kannattaa suhtautua erityisen kriittisesti, kun

- ▶ tuotteen vaikutus kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta
  - ▶ *ensimmäisen 72 tunnin sisällä painosi putoaa vähintään 3 kg*
  - ▶ *paino laskee, vaikka syöt ja liikut kuin ennenkin*
  - ▶ *kasvojesi rypyt siliävät hetkessä*
  
- ▶ ostat tuotteet internetistä, posti- tai puhelinmyynnistä, verkosto-  
markkinoinnin kautta tai muusta suoramyyntistä etkä löydä  
tietoa tuotteen koostumuksesta tai yrityksen yhteystiedoista.  
Yritys ei esimerkiksi ilmoita missä yritys sijaitsee.
  
- ▶ tuotetta myydään viittaamalla yksittäisen lääkärin, kuluttajan,  
julkisuuden henkilön tai viranomaisen suosituksiin tai hyväksyntään
  - ▶ *ortopedi X suosittelee*
  - ▶ *Elintarviketurvallisuusviraston rekisteröimä*
  - ▶ *sadat tyytyväiset kuluttajat kertovat*
  - ▶ *vaikutus perustuu kiinalaiseen farmakopeaan*

- ▶ tuotetta markkinoidaan ylisanoilla tai vähättelemällä muita tuotteita
  - ▶ *uusi ihmeaine*
  - ▶ *et tule toimeen ilman tätä tuotetta*
  - ▶ *tuplasti tehokkaampi kuin muut markkinoilla olevat valmisteet*
- ▶ suomen- ja ruotsinkieliset pakkausmerkinnät puuttuvat
- ▶ markkinoinnissa käytetään uhkailua tai herätetään pelkoa, kuten
  - ▶ *tuote neutraloi myrkyt ja haitalliset aineet kehostasi*
  - ▶ *lapsesi koulumenestys voi riippua tämän tuotteen käytöstä tai näiden aineiden saannista*
- ▶ tuotetta markkinoidaan ilmaisena koe-eränä, vaikka kyseessä onkin sitoutuminen maksulliseen kestotilaukseen tai vuoden määräaikaiseen sopimukseen
- ▶ tuotetta markkinoidaan uutena keksintönä tai innovaationa, jota on jo kauan odotettu
- ▶ tuotetta markkinoidaan tyytyväisyystakuulla
- ▶ tuotteesta annetaan mielikuva, että se on ”melkein lääke”
  - ▶ *valmistettu lääketehhtaassa*
- ▶ tuotteen väitetään tehoavan useisiin erilaisiin vaivoihin ja sairauksiin
- ▶ tuotetta myydessä käytetään vaikeita sanoja tai lauseita
- ▶ tuotteelle esitetään epämääräisiä vaikutuksia
  - ▶ *hyvinvointisi tueksi jokaiseen päivään*
  - ▶ *sydämelle, aivoille, nivelille*
- ▶ sinulle luvataan suuria myyntituloja tuotteen verkostomyyjänä.

*Sadat tyytyväisyyden  
Hivenainelääkäreiden  
kulttuurijat kertovat.*

**Vähentää kehon  
rasvaprosenttia.**

**Hävittää  
selluliittia.**

## Mitä elintarvikkeiden vaikutuksista saa kertoa?

Elintarvikkeesta tulee antaa totuudenmukaiset ja riittävät tiedot. Elintarvikkeiden ravitsemuksellisista tai terveyteen vaikuttavista ominaisuuksista saa kertoa, mikäli niistä on olemassa riittävää ja luotettavaa tutkimusnäyttöä. Vastuu tietojen oikeellisuudesta on toimijalla eli yrittäjällä.

Ravitsemusväitteellä esitetään, että elintarvikkeella on erityisiä hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia. Esimerkiksi *runsaskuituinen* tai *vähärasvainen* ovat ravitsemuksellisia väitteitä.

Terveysväite sen sijaan antaa ymmärtää, että elintarvikkeen tai sen sisältämän ainesosan ja terveyden välillä on yhteys. *Kalsium vahvistaa luustoa* tai *kuitu edistää suolen toimintaa* ovat esimerkkejä terveysväitteistä.

Mikäli tuotteella esitetään olevan terveysvaikutuksia, niin pakkauksessa on oltava myös

- muistutus tasapainoisen ja monipuolisen ruokavalion sekä terveiden elämäntapojen tärkeydestä
- kuinka paljon ja kuinka usein elintarviketta on nautittava väitetyt hyödyn aikaansaamiseksi
- tarvittaessa huomautus henkilöistä, joiden olisi vältettävä tuotetta ja varoitukset, jos tuotteen liiallisesta nauttimisesta voi aiheutua terveysvaaraa
- ravintosisältötiedot tai ravintolisillä ominaiset aineet

Terveysväitteitä ei ole aikaisemmin valvottu etukäteen, mutta tilanne on muuttumassa. Lähivuosina markkinoilla olevissa elintarvikkeissa käytetyt terveysväitteet ja niiden taustalla oleva tieteellinen näyttö arvioidaan ja viedään EU:n yhteiseen julkiseen rekisteriin. Muutamien vuosien kuluttua on rekisterissä kuvattu kaikki hyväksytyt terveysväitteet ja niiden käytön edellytykset. Muita väitteitä ei sen jälkeen enää saa käyttää. Samasta rekisteristä löytää myös humpuukiksi arvioidut väitteet.

# Markkinoiden vahvin yrttidiureetti. **Karistaa kilo**

4 Tehoaa yli sataan virukseen, bakteeriin, sieneen ja

## Mitä elintarvikkeiden vaikutuksista ei saa kertoa?

Elintarvikkeista annettavat tiedot eivät saa

- ▶ johtaa kuluttajaa harhaan,
  - ▶ ilmoittaa elintarvikkeella olevan sellaista erityistä vaikutusta tai ominaisuutta, jota sillä ei ole tai jonka suhteen se ei poikkea muista vastaavista elintarvikkeista.
- ▶ *Esimerkiksi hedelmätikkaria ei voi markkinoida vähärasvaisena, koska muissakaan vastaavissa tikkareissa ei ole rasvaa.*

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä, esillepanossa tai mainonnassa ei saa käyttää lääkkeellisiä väitteitä, joilla esitetään elintarvikkeella olevan sairauksia tai niiden oireita parantavaa, ehkäisevää tai lievittävää vaikutusta. Näitä väitteitä voi esittää vain lääkkeille.

Lääkkeellisiä väitteitä ovat esimerkiksi:

- ▶ *auttaa suojautumaan sydän- ja verisuonisairauksilta*
- ▶ *alentaa kohonnutta verensokeria*
- ▶ *helpottaa flunssan oireita*
- ▶ *auttaa henkilöitä, jotka kärsivät niveltulehduksesta, selkäsärystä ja aamujäykkyydestä.*

**oija!**  
hiivaan.

**Migreeniin, jännityskipuihin,  
suonenvetoihin, kramppeihin.  
Kypsän iän naiselle.**

**Nivelten  
hyvinvointiin.**

**Sopii monien  
nykyajan terveys-  
ongelmien ennalta-  
ehkäisyyn.**

**Hävittää  
selluliittia.**

**Purkaa  
rasva-  
varastoja.**

**Tehoaa yli sataan virukseen,  
bakteeriin, sieneen ja hiivaan.**

## **Elintarvike vai lääke?**

Ravintolisät ovat elintarvikkeita, vaikka ne muistuttavat ulkonäöltään ja käyttötavaltaan enemmän lääkkeitä kuin tavanomaisia elintarvikkeita. Ne voivat olla pillereitä, kapsuleita, uutteita sekä pieninä määrinä nautittavia nesteitä ja jauheita. Sekä ravintolisänä että lääkevalmisteena voidaan myydä hyvin samankaltaisia valmisteita.

### **Mitä eroa näillä tuotteilla on?**

#### **Ravintolisät**

Ravintolisiä käytetään täydentämään ruokavaliota tai muulla tavalla vaikuttamaan ihmisen ravitsemuksellisiin tai fysiologisiin toimintoihin.

Täten ravintolisänä myytävän vitamiinivalmisteen käyttötarkoitus on täydentää ruokavaliota, jos siitä ei saada riittävästi vitamiineja. Usein monipuolinen ruokavalio riittää kuitenkin kattamaan vitamiinien tarpeen.

Ravintolisällä ei voi esittää olevan sairauksia tai niiden oireita parantavaa, ehkäisevää tai lievittävää vaikutusta, kuten lääkkeellä. Ravintolisänä myytävää vitamiinivalmistetta ei voi siis markkinoida vitamiinien puutosoireiden estämiseen tai hoitamiseen.

Ravintolisät eivät tule markkinoille lupamenettelyn kautta, jossa niiden turvallisuus tai vaikutukset arvioitaisiin ja tarkasteltaisiin etukäteen lääkkeen tavoin. Valvonnan helpottamiseksi ja suuntaamiseksi ravintolisien markkinoille saattajan tulee kuitenkin tehdä ilmoitus Elintarviketurvallisuusvirastoon.

## Lääkkeet

Lääkkeeksi katsotaan sisäisesti tai ulkoisesti käytettävä aine tai aineiden yhdistelmä, jota voidaan käyttää ihmisen elintoimintojen palauttamiseksi, korjaamiseksi tai muuttamiseksi farmakologisen, immunologisen tai metabolisen vaikutuksen avulla.

Tavanomaisten lääkkeiden lisäksi lääkkeitä ovat kasvirohdosvalmisteet, perinteiset kasvirohdosvalmisteet sekä homeopaattiset ja antroposofiset valmisteet.

Kasvirohdosvalmisteet (myös perinteiset kasvirohdosvalmisteet) on valmistettu yhdestä tai useammasta kasvipäisestä aineesta tai kasvirohdostuotteesta.

Homeopaattiset valmisteet sisältävät yhdestä tai useammasta kannasta valmistettuja laimennoksia. Homeopaattiset kannat voivat olla kasvi-, eläin tai ihmisperäisiä tai ne voivat olla kemiallisia yhdisteitä tai mineraaleja.

### **Miten erotat ravintolisän, kasvirohdosvalmisteen, perinteisen kasvirohdosvalmisteen tai homeopaattisen valmisteen toisistaan?**

Pakkausmerkinnöistä, sillä siellä kerrotaan, millä myyntinimekkeellä valmistetta myydään.

Elintarvikkeena myytävän ravintolisän myyntinimike on "ravintolisä".

Lääkkeenä myytävissä valmisteissa on tuotenumero, myyntilupanumero tai merkintä "perinteinen kasvirohdosvalmiste", "homeopaattinen valmiste" tai "antroposofinen valmiste".

**Virkistää muistia,  
lisää vireyttä ja  
edistää  
keskittymiskykyä.**

**Vähentää kehon  
rasvaprosenttia.**

**Edistää oppimista, auttaa  
keskittymään, suojaa aivoja,  
tehostaa muistia.**

**Tuplasti tehokkaampaa kuin muut  
markkinoilla olevat valmisteet.** 7

## Lääkkeiden myynti on tarkasti säänneltyä

Ennen kuin lääke saa myyntiluvan tai se rekisteröidään, se käy läpi järjestelmällisen arviointiprosessin, jossa tuotteen laatu, teho ja turvallisuus arvioidaan.

Lääkkeiden myynti on muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta rajattu apteekkeihin. Perinteisiä kasvirohdosvalmisteita ja homeopaattisia valmisteita voi myydä myös luontaistuotekaupoissa ja elintarvikeliikkeissä.

### Elintarvikkeilla ei ole ennakkohyväksyntää

Suurin osa elintarvikkeista on sellaisia, joiden koostumusta ja valmistusaineiden turvallisuutta viranomaiset eivät ole ennakkoon tutkineet eivätkä arvioineet. Elintarvikealan toimija eli yrittäjä on vastuussa siitä, että elintarvikkeet ovat määräysten mukaisia, turvallisia ja eivät aiheuta haittaa ihmisen terveydelle. Yrittäjällä tulee olla toimiva omavalvonta, jonka avulla yrittäjä varmistaa, että elintarvike täyttää lainsäädännön vaatimukset.

Turvallisuusarvio vaaditaan ainoastaan lisäaineilta, muuntogeenisiltä elintarvikkeilta ja uusilta elintarvikkeilta, joita ei aikaisemmin ole myyty EU:ssa elintarvikkeina.

Elintarvikkeiden viranomaisvalvonta kohdistuu yrittäjien omavalvontaan. Näytteitä markkinoilla olevista tuotteista otetaan pistokoeluentoisesti. Tällöin tutkitaan etupäässä koostumusta, pakkausmerkintöjä, mikrobiologista ja aistinvaraista koostumusta sekä haitallisia aineita. Markkinoilla olevista tuotteista voidaan vuosittain tutkia vain pieni osa.

Viranomainen puuttuu tuotteen myyntiin, jos on aihetta epäillä, että tuote on terveydelle haitallinen tai jos siitä annetut tiedot ja käyttöohjeet ovat puutteellisia.

Näin pudotat painostasi jopa 20 kiloa

**Sadat tyytyväiset kuluttajat kertovat.  
Vaikutus perustuu kiinalaiseen farmakopeaan.**



## Ravintolisiä valvotaan kuten muitakin elintarvikkeita

Vaikka ravintolisät muistuttavat ulkonäöltään lääkkeitä, ne ovat elintarvikkeita kuten tavallinen ruoka. Niiden myyntiin ei tarvita lupaa. Ravintolisän markkinoille tuovan toimijan tulee kuitenkin tehdä ilmoitus Elintarviketurvallisuusvirastoon valvonnan helpottamiseksi ja kohdistamiseksi.

Ravintolisien valmistukseen käytetyistä aineista on lainsäädännössä olemassa toistaiseksi vain sallittujen vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä niiden lähteinä käytettävien aineiden listat. Muiden valmistusaineiden osalta ei lainsäädännössä ole olemassa kiellettyjen tai sallittujen aineiden listoja.

Kaikkien ravintolisän valmistuksessa käytettyjen aineiden tulee täyttää elintarvikkeelle asetetut yleiset vaatimukset, kuten

- ▶ aineen on oltava käyttöohjeen mukaisena määränä käytettynä ihmisen terveydelle vaaraton,
- ▶ aine ei saa tehdä valmisteesta lääkettä ja
- ▶ ainetta tulee olla käytetty elintarvikkeena.

Elintarvikealan toimija vastaa siitä, että tuote on käyttöohjeen mukaisena määränä ihmisen terveydelle vaaraton ja että tuote vastaa elintarvikelainsäädännön vaatimuksia.

**Ensimmäisen 72  
tunnin sisällä  
painosi putoaa  
vähintään 3 kg.**

**Et tule toimeen  
ilman tätä tuotetta.**

**Ehkäisee tehokkaasti ikääntyvien aivojen rappeutumista.**

# Lääkkeiden ja ravintolisien reitit markkinoille

Tuotteet	Lääkevalmisteet	Ravintolisät
Markkinoille tulon edellytykset	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tavalliset lääkevalmisteet mukaan lukien kasvirohdosvalmisteet</li> <li>▶ Perinteiset kasvirohdosvalmisteet</li> <li>▶ Homeopaattiset ja antroposofiset valmisteet</li> </ul>	
Lupa- tai ilmoitusviranomainen	<p>Lääkelaitos</p> <p>Euroopan lääkevirasto (EMA)</p>	<p>Elintarviketurvallisuusvirasto</p>
Valvonta	<p>Lääkelaitos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Toimijan omavalvonta</li> <li>▶ Kuntien ja läänien elintarvikevalvontaviranomaiset (toimijoiden omavalvonnan valvonta)</li> <li>▶ Elintarviketurvallisuusvirasto (valvonnan ohjaus ja markkinoinnin valvonta)</li> <li>▶ Tullilaitos (maahantuonnin valvonta)</li> <li>▶ Kuluttajavirasto (hyvän tavan vastaisen markkinoinnin valvonta)</li> </ul>

**Migreeniin,  
jännityskipuihin,  
suonenvetoihin,  
kramppeihin.**

**Edistää  
oppimista,  
auttaa  
keskittymään,  
suojaa aivoja,  
tehostaa muistia.**

**Virkistää muistia, lisää  
vireyttä ja edistää  
keskittämiskykyä.**

**Nuket rauhallisemmin.  
Nivelten hyvinvointiin.**

## Vinkkejä ravintolisien käyttöön

- Noudata aina pakkauksessa olevaa käyttöohjetta.
- Ennen kuin annat ravintolisää lapselle, varmista sen soveltuvuus lapselle esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaiselta. Lapsi voi reagoida tuotteeseen eri tavalla kuin aikuinen.
- Muita kuin vitamiineja, kivennäisaineita tai rasvahappoja sisältäviä ravintolisävalmisteita on turvallisinta käyttää aina kuureina, sillä niiden jatkuvan käytön pitkäaikaisvaikutuksia ei ole yleensä tutkittu.
- Ostamalla suomalaisesta kaupasta, luontaistuote-kaupasta tai apteekista ravintolisiä, tiedät mihin ottaa yhteyttä, jos et ole tyytyväinen tuotteeseen. Tuntemattomalta taholta internetistä tai posti-myynnistä ostaminen voi olla riski!
- Kerro ravintolisän käytöstä aina lääkärillesi, jotta taudinmäärityksessä ja hoidossa osataan ottaa huomioon ravintolisän käyttö sekä mahdolliset lääkkeen ja ravintolisän yhteisvaikutukset.
- Jos saat tai epäilet saaneesi ravintolisästä haittavaikutuksia, ota yhteyttä lääkäriin tai kerro oireitasi apteekin henkilökunnalle. Lääkealan ammattilainen kirjaa oireesi ja lähettää kuvauksen tiedoksi valvontaviranomaiselle. Kerro haittavaikutuksista myös oman kuntasi elintarvikevalvontaviranomaiselle, jonka tehtävänä on ravintolisien valvonta.

## MUISTA!

Mitä enemmän tuotteesta luvataan, sitä epäluuloisempi kannattaa olla!

Suoraan internetistä, postimyynnistä tai verkostomarkkinoinnin kautta tilatut tuotteet saattavat tulla hyvinkin kaukaa, jopa maapallon toiselta puolelta. Jos vastuullista toimijaa Suomessa tai EU:ssa ei ole, on viranomaisen vaikea puuttua humpuukiin ja huijaustapauksiin. Kannattaa selvittää yrityksen luotettavuus ja tarkistaa esimerkiksi yrityksen yhteystiedot.

Mikäli tilaat internetistä valmisteita, ota selvää, voidaanko valmistetta pitää Suomessa lääkkeenä! Lääkkeiden tilaamisessa postin kautta on rajoituksia! Tietoa lääkkeiden ja ravintolisien tilaamisesta postitse saat Tullineuvonnasta.

Vain lääkkeille voidaan sallia sairauksien hoitoon, ehkäisyyn ja parantamiseen liittyviä lääkkeellisiä vaikutuksia tai väitteitä. Ravintolisän ja muun elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, esillepanossa tai mainonnassa ei tällaisia väitteitä saa esittää.

**Jos tunnet tullesi petetyksi, ota yhteys asuinkuntasi elintarvikevalvontaviranomaiseen tai kuluttajaneuvojaan!**

### Lisätietoa

- ▶ Kunnalliset elintarvikevalvontaviranomaiset ja kuluttajaneuvojat [www.kunnat.net](http://www.kunnat.net)
- ▶ Läänien elintarvikevalvontaviranomaiset [www.laanhallitus.fi](http://www.laanhallitus.fi)
- ▶ Elintarviketurvallisuusvirasto Evira [www.evira.fi](http://www.evira.fi)
- ▶ Kuluttajavirasto [www.kuluttajavirasto.fi](http://www.kuluttajavirasto.fi)
- ▶ Lääkelaitos [www.laakelaitos.fi](http://www.laakelaitos.fi)
- ▶ Tulli, tullineuvonta [www.tulli.fi](http://www.tulli.fi)

Tämä esite on tehty elintarvikevalvonta-, lääkevalvonta-, kuluttaja-, ja tulliviranomaisten yhteistyönä.

### **Elintarviketurvallisuusvirasto Evira**

Mustialankatu 3, 00790 Helsinki  
Puhelin 020 77 2003. Faksi 020 77 24350  
[www.evira.fi](http://www.evira.fi)