

---

**AWARENESS AND USE OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS – SURVEY AMONG  
STUDENTS ENROLLED IN MEDICAL PROGRAMS OF MEDICAL COLLEGE-  
VARNA**

**Tsvetelina Tarpomanova**

Educational Sector of Inspector of Public Health and Social Activities,  
Medical College, Medical University of Varna, Bulgaria dr\_tarpomanova@abv.bg

**Silviya Filkova**

Educational Sector of Rehabilitation Therapist,  
Medical College, Medical University of Varna, Bulgaria

**Yana Toshkova**

Educational Sector of Inspector of Public Health and Social Activities,  
Medical College, Medical University of Varna, Bulgaria

**Abstract:** In recent years, young people have increasingly used food additives for various purposes. Our previous study showed that about a third of the surveyed students from Medical College –Varna used food additives- mainly proteins and amino acids in sports or vitamins and minerals to strengthen the body.

The purpose of this study is to explore and compare attitudes and awareness among students enrolled in different medical programs on the use of dietary supplements.

An direct survey during the period September to December 2016. Surveyed 126 students from the first course of Varna Medical College majoring in "Rehabilitation", "Pharmacist assistant", "Public Health Inspector" and "Dental Technician".

It was found that most used supplements the students of "Dental Technician" - 46.7%. Hardly used supplements students majoring in "Public Health Inspector" and assistant pharmacists.

Sport is a determining factor in food additives usage for students majoring in "Dental Technician" - 26.7% and "Rehabilitation" - 24.15%.

In terms of awareness about the composition of additives are not statistically significant the differences between respondents from different specialties.

**Keywords:** food additives, safety, usage, awareness.

**ИНФОРМИРАНост И УПОТРЕБА НА ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ –  
АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ СРЕД СТУДЕНТИ ОТ РАЗЛИЧНИ СПЕЦИАЛНОСТИ  
НА МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ-ВАРНА**

**Цветелина Търпоманова**

УС „Инспектор по обществено здраве и социални дейности“,  
Медицински колеж, Медицински университет-Варна dr\_tarpomanova@abv.bg

**Силвия Филкова**

УС „Рехабилитатор“,  
Медицински колеж, Медицински университет-Варна

**Яна Тошкова**

УС „Инспектор по обществено здраве и социални дейности“,  
Медицински колеж, Медицински университет-Варна

**Резюме:** През последните години младите хора използват все повече хранителни добавки за различни цели. От направено от нас предишно проучване стана ясно, че около една трета от анкетираните студенти от МК-Варна използват хранителни добавки - основно протеини и аминокиселини при спортуване или витамини и минерали за укрепване на организма.

Thirteenth International Scientific Conference  
THE TEACHER OF THE FUTURE  
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

---

Целта на настоящото изследване е да се проучат и сравнят нагласите и информираността на студентите от различни специалности за използване на хранителни добавки.

Проведено е пряко анкетно проучване през периода септември-декември 2016г. Анкетирани са 126 студенти от 1-ви курс на Медицински колеж Варна от специалностите: „Рехабилитатор”, „Помощник фармацевт”, „Инспектор обществено здраве” и „Зъботехник”.

Установи се, че най-много използват хранителни добавки студентите от специалност „Зъботехник”- 46,7%, почти не употребяват добавки студентите от специалностите „ИОЗ” и помощник фармацевтите. Спортът е определящ фактор при употребяващите от специалностите „Зъботехник” – 26,7% и „Рехабилитатор” – 24,15%. По отношение на информираността за състава на добавките не се наблюдават статистически значими различия между анкетираниите от различните специалности.

**Ключови думи:** хранителни добавки, безопасност, употреба, информираност

### **ВЪВЕДЕНИЕ**

Здравословното хранене на населението продължава да бъде актуален проблем на общественото здравеопазване. В същото време у нас се извършва промяна в организацията на медицинския контрол в областта на храните (2).

Все повече хора се ориентират към използването на хранителни добавки. Хранителните добавки са вещества, които са в течно, прахообразно състояние или под формата на таблетки, капсули и други форми. Могат да са най-общо витамини, минерали, растения или да имат специално предназначение в зависимост от съдържащите субстанции за хора с нарушени храносмилателни процеси или метаболизъм; хора в специално физиологично състояние, както и тези които се подлагат на нискоенергийни диети или интензивно мукулно натоварване (1,4,5,6,7,8).

Предназначението на хранителните добавки е да обогатяват храната и да подкрепят здравето наред с храненето, физическата активност и други аспекти на здравословния начин на живот. Те нямат за цел да лекуват определени заболявания (9,10,11,13).

Най-масово използваните добавки- витамини и минерали, са доказано полезни за организма - например приема на вит. D и калций (14).

Производство и продажбата на хранителни добавки в България се контролират от Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ), но дали така прилаганата нормативна уредба гарантира тяхната безопасност или потребителите трябва да разчитат на собствените си познания, за да направят правилния избор. Този вид продукти се предлагат и представят на пазара като храни, и достигат до крайния потребител предварително опаковани (3) и етикетирани със сложни обозначения, които понякога трудно се разбират.

Във виртуалното пространство изобилстват рекламите на хранителни добавки, в които се обещават бързи ефекти по отношение на здравето. Наличието на здравни претенции в листовките е категорично нарушение. От друга страна, поръчването на добавки по интернет е рисковано поради неизвестния произход и негарантиран състав.

От направено от нас предишно проучване стана ясно, че около една трета от анкетираниите студенти от МК- Варна използват хранителни добавки- основно протеини и аминокиселини при спортуване или витамини и минерали за укрепване на организма. Възникна въпросът съществува ли разлика в информираността на студентите от различните профили по отношение на използването на хранителните добавки и влияе ли изучаваната специалност върху приема на конкретни добавки. Очакваните резултати бяха, че най-информирани за състава на продуктите ще бъдат студентите от специалност „Помощник фармацевт” и „Рехабилитатор”, които вероятно ще ги използват в по-малка степен.

Целта на настоящото изследване е да се проучат и сравнят нагласите и информираността на студентите от различни специалности за използване на хранителни добавки

### **МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ**

Проведено е пряко анкетно проучване през периода септември-декември 2016г. Анкетирани са 126 студенти от 1-ви курс на Медицински колеж Варна от специалностите: „Рехабилитатор” (n=28), „Помощник фармацевт”(n=33), „Инспектор обществено здраве”(n=35). и „Зъботехник”(n=30).

Анкетата включва въпроси, свързани с използването на хранителни добавки сред студентите.

Thirteenth International Scientific Conference  
THE TEACHER OF THE FUTURE  
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

За реализиране на целта на изследването са използвани документален, социологически, статистически методи и графично представяне на резултатите.

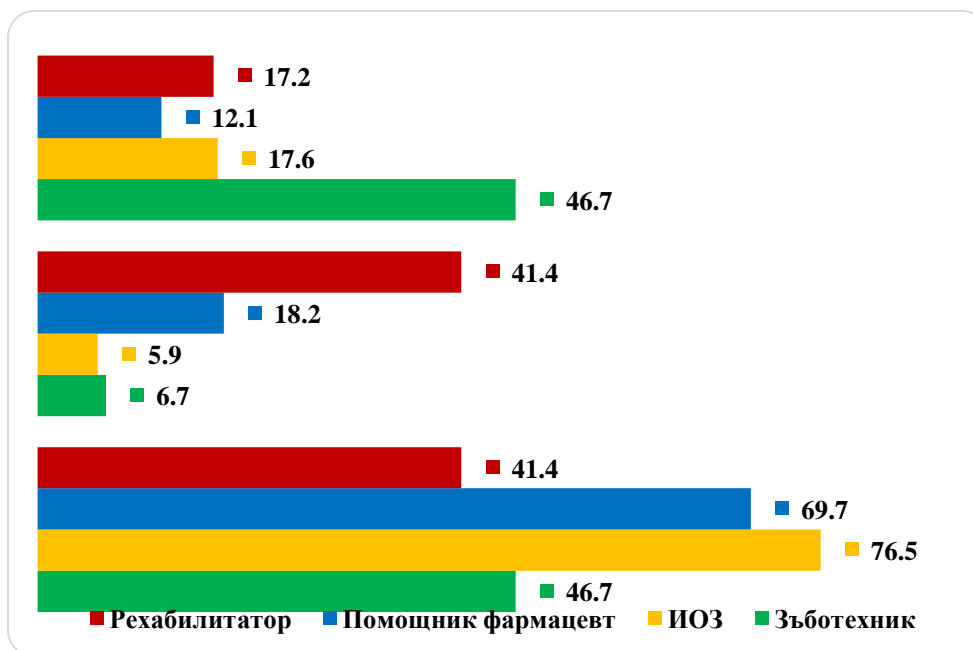
#### РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Разпределение на анкетираните студенти според изучаваната специалност в Медицинския колеж е: „Рехабилитатор” (n=28), „Помощник фармацевт”(n=33), „Инспектор обществено здраве”(n=35) и „Зъботехник”(n=30). Не се установяват статистически значими разлики според пола и възрастта на включените в проучването студенти.

Анализът на данните показва, че най-голям дял от използващите хранителни добавки са студентите от специалност „Зъботехника” - 46,7%. Резултатът е очакван, с оглед на това, че студентите от тази специалност не изучават специализирани дисциплини, свързани със състава и приложението на подобни продукти. Отговорите на анкетираните от другите специалности са сходни по отношение на процентното съотношение, но все пак най-малко добавки използват студентите от специалност „Помощник фармацевт” - 12,1%.

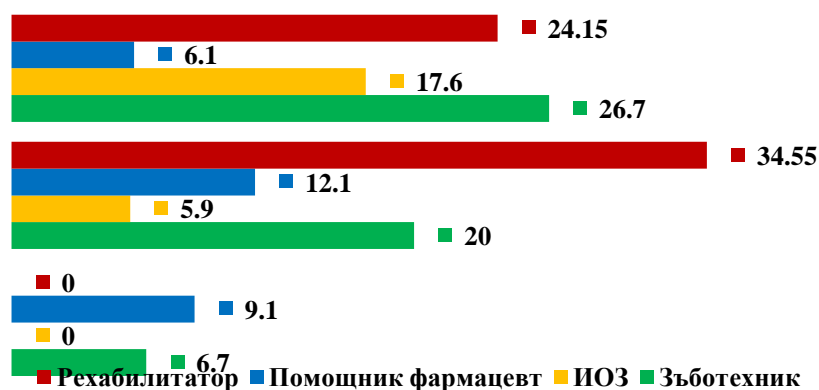
От студентите, които не употребяват хранителни добавки, най-голям е дялът на тези от специалност „Инспектор обществено здраве” - 76,5% и от „Помощник фармацевт” – 69,7%.

От нередовно използващите добавки най-висок е процентът на анкетираните от специалност „Рехабилитатор” 41,4% (Фигура 1).



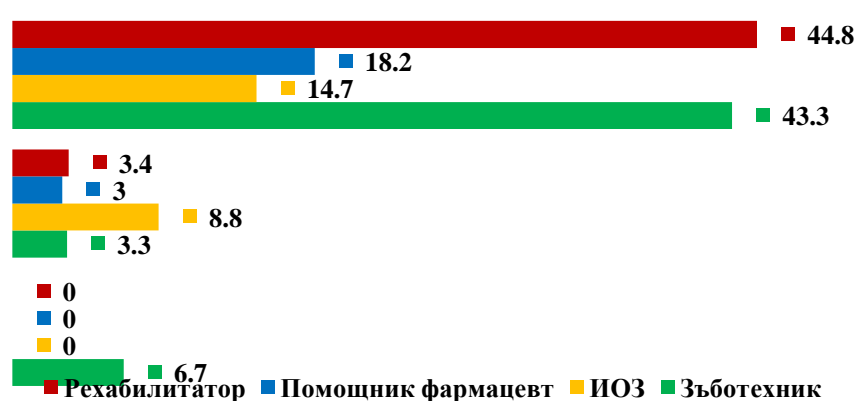
Фигура 1. Използване на хранителни добавки според изучаваната специалност

Важен е и въпросът по какъв повод студентите използват съответните хранителни добавки. Спортът е определящ фактор при употребяващите от специалностите „Зъботехник” – 26,7% и „Рехабилитатор” – 24,15%. Най-малко добавки употребяват при спортуване анкетираните от специалност „Помощник фармацевт” - само 6,1%. За стимулиране на организма най-голяма част от използващите хранителни добавки студенти са анкетираните рехабилитатори – 34,55%, а най-малка студентите от специалност ИОЗ. Добавки за отслабване използват студенти от специалностите „Зъботехник” и „Помощник фармацевт” (Фигура 2.).



Фигура 2. Мотив за употреба на хранителни добавки.

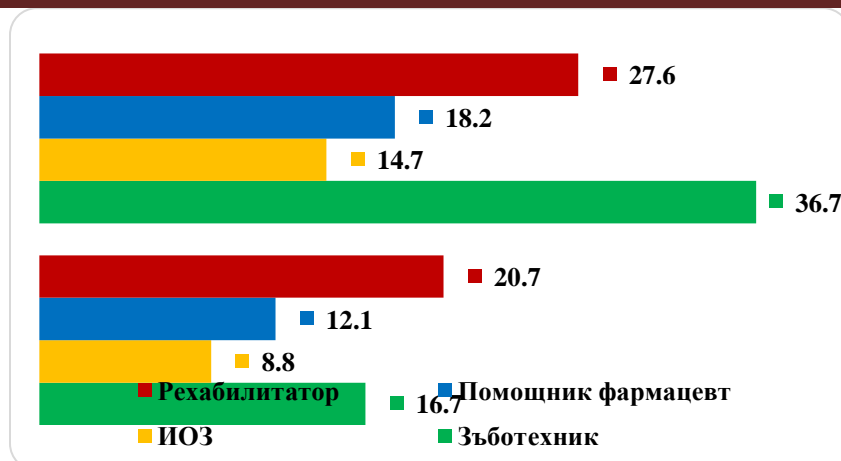
От направеното изследване става ясно, че по-голяма част от студентите предпочитат да си набавят хранителни добавки от специализирани магазини. Малка част от тях ги поръчват от интернет и 6,7% от проучваните зъботехници си надабят хранителни добавки от приятели (Фигура 3).



Фигура 3. Набавяне на хранителни добавки

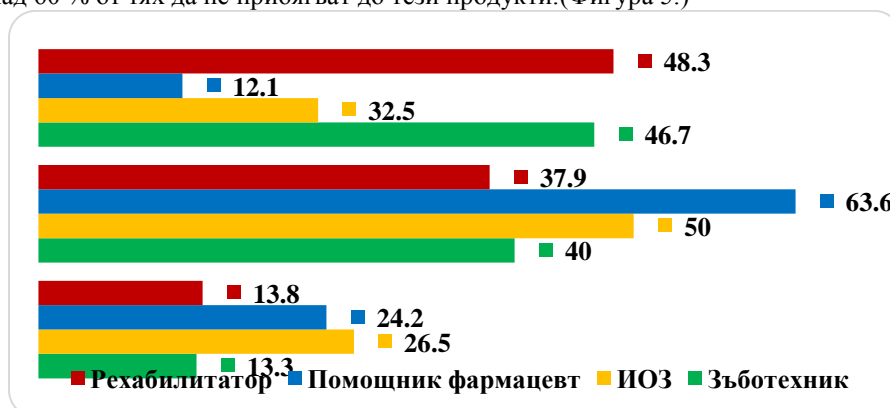
Отговорите на този въпрос потвърждават очакването, че поради естеството на образованието и подготовката си, студентите от всички специалности не се доверяват на непроверени продукти, предлагани в интернет пространството. Снабдяването на продукти от специализирани магазини все пак е залог за произхода и безопасността им, независимо от несъвършенството на действащата в момента нормативна уредба.

Съществуват разлики във връзка с изучавания профил и информираността на анкетираните по отношение на състава на хранителните добавки. Най-детайлно се информират зъботехниците, които използват и най-често хранителни добавки, следвани от студентите от специалност „Рехабилитатор” и „Помощник фармацевт”, а най-малко информация за добавките имат студентите от специалност ИОЗ. (Фигура 4.)



Фигура 4. Информаност за съдържанието на хранителните добавки.

Близо половината от студентите от специалностите „Рехабилитатор” и „Зъботехник” знаят, че хранителните добавки могат да съдържат някои психоактивни вещества, но не считат това за опасно. Очаквано, анкетираните помощник фармацевти, които притежават специализирани знания за химичния състав на медикаменти и добавки отчитат опасността от наличие на подобни опасни вещества и това е причината за над 60 % от тях да не прибягват до тези продукти. (Фигура 5.)



Фигура 5. Съдържание на синтетични психоактивни вещества със сериозни последствия за здравето в хранителните добавки.

Не открихме подобни проучвания, за да сравним резултатите, но е обнадеждаващ фактът, че неголяма част от студентите използват хранителни добавки, а тези, които го правят, детайлно се информират за състава им. По изследваните въпроси няма статистически значима разлика при отделните специалности.

Данните от направеното проучване и техният анализ ни позволяват да направим следните изводи:

1. Най-много използващи хранителни добавки са студентите от специалност „Зъботехник”, почти не употребяват добавки студентите от специалностите „ИОЗ” и помощник фармацевтите.
2. При спортуване, най-много са употребяващите от специалностите „Зъботехник” и „Рехабилитатор”. За стимулиране на организма употребяват най-много рехабилитатори, а най-малко- студентите от специалност „ИОЗ”. За редуциране на теглото добавки използват предимно зъботехниците и помощник фармацевтите
3. По-голяма част от респондентите предпочитат да си набавят хранителни добавки от специализирани магазини.
4. Студентите държат да бъдат информирани относно съдържанието на хранителните добавки. Съществени разлики между специалностите не се наблюдават.

Thirteenth International Scientific Conference  
THE TEACHER OF THE FUTURE  
25-28.5.2017, Budva, Montenegro

---

5. Съществуват известни различия по отношение на знанията за състава на добавките и по-конкретно възможността от наличие на психоактивни и други опасни за здравето съставки. Най-много информация по темата очаквано имат студентите от специалност „Помощник- фармацевт”

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анкетираните студенти от Медицински колеж Варна са информирани за състава и възможните последици от използването на хранителни добавки. Друга положителна тенденция е, че употребяващите си доставят добавките предимно от специализирани магазини и не рискуват с непроверени продукти, разпространяващи се по интернет.

Остава необходимостта да се потърси подходящата форма за допълване и обогатяване на знанията по темата, което би било съществена част от обучението на младите специалисти.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Директива 2002/46/ЕО на Европейския парламент и Съвета от 10.06.2002 за Сближаване на законодателството по отношение на хранителните добавки
- [2] Еникова, Р., Стойновска, М., и съавт., Храненето и безопасността на храните днес като проблем на общественото здравеопазване, Социална медицина, 1, 2015.
- [3] Наредба № 47 от 28.12.2004г. За изискванията към хранителните добавки
- [4] Наредба за специфичните изисквания към храни, предназначени за употреба при интензивно мускулно натоварване, особено при спортисти, приета с ПМС № 273 от 6 октомври 2006 г.
- [5] Наредба за изискванията към храните за нискоенергийни диети за намаляване на телесното тегло, приета с ПМС № 252 от 06.11.2002г., изм. и доп., бр. 75 от 18.09.2007 г.
- [6] Наредба за изискванията към храните със специално предназначение, приета с ПМС № 249 от 06.11.2002 г, изм. ДВ. бр.86 от 2 Ноември 2010 г.)
- [7] Регламент (ЕО) № 1925/2006 на Европейския парламент и на Съвета по отношение на списъците с витамини и минерали и формите, под които те могат да се влагат в храни, включително и добавките към храните
- [8] Регламент (ЕО) № 1170/2009 на Комисията от 30 ноември 2009 г. за изменение на Директива 2002/46/ЕО на Европейския парламент и на Съвета
- [9] Dietary Supplement Health and Education, Act of 1994, US Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition, 1995)
- [10] [Jeukendrup, A.](#), [Gleeson, M.](#) Sport nutrition: an introduction to energy production and performance. Publisher :Human Kinetics. 2010 No.Ed.2 pp.488
- [11] Mason P., Handbook of Dietary Supplements. Vitaminis and Other Health Supplements, Blackwell Science Ltd, 1995
- [12] Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. Edit. Webster- Gandyq A.Madden, M. Holdsworth, Oxford University Press, 2006;
- [13] Plowman Sh. A., D. L. Smith Exercise Physiology for Health Fitness and Performance Publisher: LWW; Third edition (January 26, 2010)pp. 744
- [14] WHO, Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition: Report of a Joint FAO/ WHO Expert Consultationq 2004