Suplementy diety to nie leki. Co warto o nich wiedzieć?

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 01, marzec 2023 10:30
Tomasz Smaś
Odsłony: 367

Suplementy diety to środki spożywcze, których celem jest uzupełnienie codziennej diety. Stanowią skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

Liczba sprzedawanych suplementów diety stale rośnie. Nie każdy jednak wie, że tego typu produkty nie mają właściwości leczniczych. Suplement diety nie leczy i nie zapobiega chorobom, natomiast służy uzupełnieniu diety w składniki odżywcze – w przypadku ich niedoboru.

W aptekach i niektórych sklepach dostępne są w sprzedaży zarówno leki bez recepty (OTC), jak i suplementy diety. Jak je odróżnić? Na opakowaniu leku bez recepty znajdziemy m.in. numer pozwolenia na dopuszczenie go do obrotu. Z kolei na opakowaniu suplementu diety musi być wyraźnie napisane, że jest to suplement diety. Nie znajdziemy tam również wspomnianego numeru.

Producent suplementu diety musi podać nazwę kategorii substancji odżywczych, substancji charakteryzujących produkt lub wskazać charakter tych substancji. Konieczne jest przekazanie informacji o zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia i ostrzeżenia o jej nieprzekraczaniu w ciągu dnia. Wymagane jest też zamieszczenie stwierdzenia, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamienniki zróżnicowanej diety i powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci. Producent nie może również sugerować, że suplement diety zapobiega chorobom lub je leczy.

Nie istnieje jeden uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Należy być sceptycznym wobec źródeł, które przedstawiają informacje w oparciu o twierdzenia kilku osób o „cudownych" właściwościach leczniczych suplementów diety. Należy zachować szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej reklamowanych jako panaceum na choroby, złe samopoczucie czy produkt pozwalający szybko schudnąć.

Jeśli ze względu na słabo zbilansowaną dietę mamy niedobory witamin lub składników mineralnych, czy innych składników odżywczych, to suplement diety może pomóc je uzupełnić. Nie są to jednak produkty uniwersalne, na przykład niektóre z nich nie powinny być stosowane przez kobiety w ciąży, karmiące, dzieci, osoby starsze czy osoby przyjmujące leki. To, co dla jednego będzie dobre, dla innej osoby – niekoniecznie. Stosowanie suplementów diety należy skonsultować z lekarzem lub farmaceutą, którzy ocenią, czy taki preparat jest właściwy dla danej osoby, biorąc pod uwagę, m.in. stan jej zdrowia, a także przyjmowane leki.

Suplementy diety nie powinny być postrzegane jako panaceum na różne, niekiedy wymyślone dolegliwości. Ważne, żeby pamiętać, że podstawą zdrowego stylu życia oprócz aktywności fizycznej jest urozmaicona, prawidłowo zbilansowana dieta. To właśnie dieta powinna być głównym źródłem witamin i składników mineralnych i innych składników odżywczych. Suplementy diety mogą jedynie ją uzupełniać, i to tylko w pewnych określonych przypadkach.

Źródło: GIS

Phoca PDF