

## Suplementy diety pod lupą. Jak stosować je odpowiedzialnie?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, czerwiec 2025 11:26

Alicja Cisowska

Odsłony: 668

---

Na półkach kuszą kolorowymi opakowaniami. Ich etykiety obiecują wsparcie dla zdrowia czy lepszą odporność. Jednak naukowcy przypominają: suplementy nie zastąpią nam ani leków, ani zdrowej diety. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) w ramach kampanii Safe2Eat 2025 podkreśla, że bezpieczeństwo suplementacji zaczyna się od naszej świadomości. Jak zatem wybierać i stosować suplementy diety?

### Czym są (a czym nie są) suplementy diety?

Suplementy diety to środki spożywcze, których zadaniem jest uzupełnienie codziennej diety. Naukowcy z EFSA oraz obowiązujące w Polsce prawo jasno określają ich definicję i cel.

Suplementy diety zawierają skoncentrowane źródła witamin, składników mineralnych lub innych substancji o działaniu odżywczym bądź fizjologicznym. Mogą mieć formę kapsułek, proszków, tabletek, płynów czy ampułek. Ich spożywanie zawsze polega na przyjmowaniu dokładnie określonej porcji – zgodnie z zaleceniami producenta.

Dobrze, abyśmy jako konsumenci mieli świadomość, że suplementy diety:

- Nie leczą – nie są lekami ani wyrobami medycznymi. Zgodnie z przepisami prawa żywnościowego są jedną z grup żywności.
- Nie zawsze są nam potrzebne – nie istnieje jeden uniwersalny suplement diety odpowiedni dla wszystkich. Nie powinno się też sięgać po nie „na zapas”.
- Nie są alternatywą dla zbilansowanej diety i aktywności fizycznej – ich rola polega wyłącznie na uzupełnianiu normalnej diety. Pełnią funkcje odżywcze lub fizjologiczne.

Zgodnie z wymaganiami prawnymi suplementy nie mogą być reklamowane jako środki, które leczą, zapobiegają chorobom lub mają właściwości lecznicze. Ich stosowanie powinno być przemyślane i dostosowane do naszych indywidualnych potrzeb. To ostatnie jest szczególnie ważne. Zwłaszcza że niektórym zdarza się sięgać po suplementy „na wszelki wypadek” czy „z polecenia”. I choć rynek tych produktów rozwija się dynamicznie, to nadal wiele osób nie wie, jak stosować je odpowiedzialnie.

Piąta już odsłona kampanii Safe2Eat ma na celu oddzielić fakty od mitów i wyposażyć nas w rzetelną wiedzę naukową, która pozwoli podejmować bardziej świadome decyzje zdrowotne.

### Po tym rozpoznasz bezpieczny suplement diety

Wybór suplementu diety nie powinien opierać się na reklamie czy obietnicach producenta. Eksperti z EFSA podkreślają, że najważniejsze znaczenie mają informacje znajdujące się na opakowaniu.

#### • Oznakowanie produktu

Na opakowaniu powinna znaleźć się wyraźna informacja, że jest to „suplement diety”. Takie określenie jest wymogiem prawnym i jednoznacznie rozróżnia suplement od leku.

#### • Skład i zawarte substancje

Etykieta powinna dokładnie wskazywać, jakie substancje odżywcze lub inne charakterystyczne składniki zawiera produkt. Zawartość witamin lub składników mineralnych musi być podana w postaci liczbowej.

## Suplementy diety pod lupą. Jak stosować je odpowiedzialnie?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, czerwiec 2025 11:26

Alicja Cisowska

Odsłony: 668

---

- **Dawka zalecana do spożycia w ciągu dnia**

Na opakowaniu powinno się znaleźć ostrzeżenie dotyczące nieprzekraczania zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

- **Ostrzeżenia i informacje dotyczące przechowywania**

Etykieta powinna zawierać ostrzeżenie, że suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety i należy przechowywać go poza zasięgiem dzieci.

Te wymogi nie są przypadkowe. Mają zapewnić, że otrzymujemy produkty, których skład, przeznaczenie i sposób stosowania są w pełni transparentne.

### **Jak odpowiedzialnie stosować suplementy diety? Rekomendacje naukowców z EFSA**

Samo zażycie suplementu diety nie gwarantuje korzyści zdrowotnych. Wszystko zależy od tego, jak będzie on stosowany. Naukowcy z EFSA podkreślają, że odpowiedzialna suplementacja to przede wszystkim zdrowy rozsądek, umiejętność czytania etykiet i znajomość własnych potrzeb.

#### **Zanim sięgniemy po nie pierwszy raz, miejmy na uwadze, że:**

- **Suplementy diety nie są dla każdego**

Każdorazowo zweryfikujmy, czy dany suplement na pewno możemy bezpiecznie stosować. Niektóre produkty nie są przeznaczone na przykład dla dzieci czy kobiet w ciąży.

- **Suplementację warto skonsultować z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem**

Dobrze, aby rozpoczęcie suplementacji było poprzedzone rozmową ze specjalistą, zwłaszcza jeśli przyjmujemy już leki lub cierpimy na choroby przewlekłe. Niektóre substancje przyjmowane w dużych dawkach mogą mieć negatywne skutki, a nawet stać się szkodliwe dla naszego zdrowia. Czasem wskazane może być wykonanie badań laboratoryjnych.

- **Suplementy diety należy kupować w wiarygodnych miejscach**

Eksperti EFSA zwracają uwagę, by suplementy kupować w aptekach lub renomowanych sklepach, a w przypadku zakupów internetowych – sprawdzać wiarygodność sprzedawcy.

- **Zapoznanie się z ulotką to nasz obowiązek**

Trzymajmy się zaleceń producenta. Nie przekraczajmy wskazanej na opakowaniu dziennej porcji w ciągu dnia. Większa ilość nie oznacza lepszych efektów. Szczegóły dotyczące dawkowania są dostępne na etykiecie produktu.

- **Ważne jest to, gdzie przechowujemy suplementy**

Większość suplementów należy przechowywać w suchym miejscu. Regularnie kontrolujmy ich termin przydatności do spożycia.

### **Dlaczego stosować się do wytycznych EFSA?**

Bezpieczeństwo żywności w Unii Europejskiej opiera się na współpracy wielu instytucji – w tym przede wszystkim Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności. To właśnie EFSA zajmuje się analizą naukową, opiniowaniem składników spożywczych znajdujących się w suplementach diety i tworzeniem

## Suplementy diety pod lupą. Jak stosować je odpowiedzialnie?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, czerwiec 2025 11:26

Alicja Cisowska

Odsłony: 668

---

wytucznych dla konsumentów.

Celem działania instytucji jest ochrona konsumentów i wspieranie ich w dokonywaniu świadomych wyborów dotyczących żywienia. Wytuczne EFSA są zawsze aktualne, zgodne z najnowszym stanem wiedzy i przedstawiane w sposób zrozumiały dla każdego.

Jak pokazały ostatnie lata, kampania Safe2Eat skutecznie dociera do coraz większej liczby mieszkańców Europy. Dzięki inicjatywom takim jak ta otrzymujemy narzędzie do podejmowania decyzji, które nie są oparte na chwilowych modach, ale na najnowszych dowodach naukowych.

W ubiegłym roku przekaz kampanii Safe2Eat dotarł do ponad 45% docelowych odbiorców w Europie. To niemal 20% więcej niż rok wcześniej. Ten sukces potwierdza, że coraz chętniej sięgamy po wiarygodne źródła wiedzy o bezpieczeństwie żywności i suplementacji.

Więcej informacji temat kampanii znajduje się na stronie: [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

*Źródło: IP*