




Suplementy diety



**Suplementy diety.
Leczenie, czy żywienie?**

SUPLEMENT DIETY

to **środek spożywczy**, którego celem jest **uzupełnienie normalnej diety**.

Jest skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych i innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

Wprowadzany do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie, w postaci: **kapsułek, tabletek, drażetek, saszetek z proszkiem, ampułek z płynem** i innych podobnych postaciach przeznaczonych do spożywania w małych, odmierzonych ilościach jednostkowych, z wyłączeniem produktów posiadających właściwości produktu leczniczego w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego.



Jakie składniki znajdziesz w suplementach diety?

Składnikami suplementów diety są:

- **13 witamin** (A, C, D, E, K, B6, B12, tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, biotyna),
- **17 składników mineralnych** (wapń, magnez, żelazo, miedź, jod, cynk, mangan, sód, potas, selen, chrom, molibden, fluorki, chlorki, fosfor, bor, krzem),
- **inne substancje:** jak np. aminokwasy, kwasy tłuszczowe, błonnik pokarmowy, luteina, probiotyki i prebiotyki, produkty pochodzenia roślinnego.

Suplementy powinny zawierać skoncentrowane ilości składników, w przypadku witamin i składników mineralnych nie powinno być to mniej niż 15% dziennego zapotrzebowania.



Przykłady suplementów diety



- Suplementy diety „**na serce**” składniki: witaminy z grupy B (B1, B2, B6, biotyna, B12), witamina E, witamina C, cynk, koenzym Q10, kwasy omega-3 (EPA, DHA),
- Suplementy diety „**na ciśnienie krwi**” składniki: potas, magnez, wyciąg z głogu, witamina B6
- Suplementy diety „**na odporność**” składniki: witamina C, selen, cynk, rutozyd, wyciąg z kwiatów bzu czarnego,
- Suplementy diety „**na kości**” składniki: wapń, witamina D, witamina K,
- Suplementy diety „**dla pracy mięśni i mózgu**” składniki: magnez i potas.
- Inne przykłady składników stosowanych w suplementach diety wraz ze wskazaniem do stosowania: luteina (wzrok), głóg (m.in. serce, obniżanie ciśnienia), Ginkgo biloba (mózg, pamięć, demencja), żeń-szeń (witalność, serce, opóźnianie procesów starzenia), koenzym Q10 (przeciwutlenianie, układ krążenia).



W badaniach populacyjnych najczęściej stwierdza się niedobory składników takich jak: **wapń, potas, magnez, żelazo, cynk oraz witaminy C, witaminy z grupy B.**

U większości osób żyjących w Polsce obserwuje się niedobory **witaminy D.**



Suplementy diety są składnikami spożywczymi i służą uzupełnieniu diety!
Nie są lekami, nie leczą, ani nie zapobiegają chorobom !!!

Suplementy diety uzupełniają **niedobory żywieniowe** powstałe na skutek **nieodpowiedniej diety, stylu życia, stresu** bądź **uwarunkowań środowiskowych.**

Przepisy prawne dotyczące suplementów diety w Polsce to głównie:

1. Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r.
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety.
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (EU) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (..)

Suplementy diety powinny spełniać również wymagania innych regulacji prawnych dotyczących m.in.: **substancji dodatkowych, zanieczyszczeń chemicznych i mikrobiologicznych, pozostałości środków chemicznych stosowanych przy uprawie, ochronie, przechowywaniu i transporcie roślin** oraz przepisów dotyczących **znakowania**, w tym **oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych**.

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety

Rozporządzenie określa:

1. Wykaz **witamin i składników mineralnych** oraz ich formy chemiczne, które mogą być stosowane w produkcji suplementów diety;
2. Szczególne wymagania w zakresie **oznakowania** suplementów diety;
3. Dodatkowe wymagania dotyczące **zawartości** w suplementach diety **witamin i składników mineralnych**, w tym kryteria czystości oraz poziom witamin i składników mineralnych w suplementach diety.

Suplementy diety to środki spożywcze, nie produkty lecznicze!

- Suplementy diety nie są lekami, **nie mają właściwości leczniczych**, ani nie zapobiegają chorobom.
- Suplementy zawierają **bardziej skoncentrowane substancje odżywcze** w formie tabletek, ampułek, saszetek lub syropów.
- Podstawą ich przyjmowania jest **uzupełnienie normalnej diety** i jej niedoborów.
- **Nie stosuj suplementów diety bez konsultacji** z lekarzem lub dietetykiem.
- **Nie sugeruj się reklamą** objawy ogólnoustrojowe jak apatia, zmęczenie nie muszą być związane z brakiem substancji akurat reklamowanej jak np. magnez.
- Suplementami diety **nie zastąpi się** zbilansowanych posiłków.
- **Wyroby lecznicze** są stale poddawane rygorystycznym kontrolom przez **Inspekcję Farmaceutyczną**, natomiast w przypadku suplementów diety **producent** jedynie **informuje Głównego Inspektora Sanitarnego**, że wprowadza dany suplement do obrotu, przedkładając wzór etykiety w której deklaruje dokładny skład produktu. Nie ma natomiast dokumentacji potwierdzającej rzeczywiście jakość produktu deklarowaną z etykiety.



Suplementy diety to środki spożywcze, nie produkty lecznicze!!

- Należy pamiętać, że **ten sam składnik** może znajdować się **w leku i w suplementie diety** natomiast w znacznie niższej zawartości nie wykazującej właściwości leczniczych np. witamina D.

Przykład:

Suplement diety - produkt zawierający witaminę C w ilości 200 mg w 1 tabletkie do stosowania 1 raz dziennie, z umieszczonym na etykiecie oświadczeniem zdrowotnym: „witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego lub pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym”.

Lek - produkt zawierający witaminę C w ilości 200 mg w 1 tabletkie do stosowania w dawce 3 razy dziennie z umieszczonym na etykiecie oświadczeniem medycznym: „zapobiega infekcjom”.

Należy **odróżniać suplementy diety od leków**, nie dość, że oba są **w tej samej postaci**: tabletek, saszetek to wytwarzają je **ci sami producenci**, a nawet **nazwy są bardzo do siebie zbliżone**. Część suplementów diety sprzedawana jest w aptekach.





Suplementy mogą szkodzić ...

- Stosowanie kilku suplementów diety na raz wraz z lekami z tym samym składem może skutkować przedawkowaniem danej substancji i w konsekwencji pogorszeniem się stanu zdrowia. Przekraczanie dziennych dawek suplementów może również wpłynąć negatywnie na stan zdrowia np. Stwierdzono na przykład, że u osób palących papierosy suplementacja β -karotenem w dawkach od 20 do 50 mg dziennie zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuc.
- Suplementy diety często reklamowane są jako naturalne, jednak nie zawsze oznacza to, że są zdrowe. Mogą zawierać mieszanki ziół, które bezpośrednio wpływają na przyjmowane przez nas leki np. Efedryna – substancja pochodzenia roślinnego w 2004 r. wycofana, z powodu groźnych skutków kardiologicznych, czy Sibutramina – związek chemiczny, wprowadzony w końcu lat 90, jako lek hamujący apetyt, a wycofany w 2010 r., ze względu na znaczny wzrost ryzyka zaburzeń sercowo-naczyniowych.



Suplementy mogą szkodzić ...

- Osoby przyjmujące na stałe leki lub planujące zabiegi operacyjne, przyjmowanie suplementów diety powinny skonsultować z lekarzem.
- Warto także wspomnieć o ryzyku interakcji składników suplementów diety z lekami, co w konsekwencji może doprowadzić do powikłań farmakoterapii u pacjentów. Przykładem takiej interakcji może być witamina K, która wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi, działa antagonistycznie w stosunku do leków przeciwzakrzepowych np. warfaryny.
- Należy pamiętać, że nie zawsze w suplementach diety znajdują się składniki w deklarowanej przez producenta ilości. Dotyczy to szczególnie produktów kupowanych z nieznanych źródeł. Zawierają składniki niedozwolone w użyciu i niebezpieczne dla zdrowia (np. sterydy anaboliczno-androgenne, substancje przeczyszczające, a nawet amfetaminę i jej pochodne). Na początku efekty działania takich preparatów mogą wydawać się zadowalające, co zachęca do częstszego stosowania i do zakupu przez kolejnych pacjentów. Z czasem ujawniają się jednak niekorzystne, a nawet drastyczne skutki ich stosowania.



Suplementy diety, a nowotwory.

Długo utrzymujące się niedobory składników odżywczych w organizmie są ryzykowne, ponieważ mogą zakłócać pracę wielu narządów, osłabiać sprawność układu odpornościowego oraz hamować wydalanie z organizmu szkodliwych związków. Wszystko to stwarza korzystne warunki do rozpoczęcia procesu nowotworowego.

Ważne jest jednak przestrzeganie warunków, określonych przez lekarza lub podanych na opakowaniu preparatu, ponieważ np.:

- Beta-karoten (prowitamina A) – zażywany przez osoby palące tytoń może zwiększyć ryzyko rozwój nowotworów płuc.
- Selen – zażywany przez osoby, u których stwierdzono niedobory w organizmie może zmniejszać ryzyko nowotworów płuc, natomiast u osób z wysokim stężeniem może wręcz nasilać ryzyko zachorowania.



Suplementy diety, a dzieci.

- Nie należy stosować żadnych suplementów diety u dzieci, poniżej 6 roku życia, bez konsultacji z lekarzem.
- Nadmierne kumulowanie się witamin w niedojrzałym, rozwijającym się organizmie, może blokować naturalny system odpornościowy i objawić się, w późniejszym okresie, negatywnym wpływem na zdrowie.
- Należy pamiętać, że mimo formy lizaków, czy cukierków, dalej są to suplementy diety i spożywanie ich w nadmiarze, może powodować pogorszenie się zdrowia dziecka.



Sprawdź, co kupujesz.

Suplementy diety można kupić w sklepie, aptece oraz w internecie.

Przed zakupem sprawdź, czy kupujesz lek, czy suplement diety. Jeżeli masz wątpliwości zapytaj farmaceutę.

Każdy suplement diety musi zawierać na opakowaniu sformułowanie „Suplement diety”.

Sprawdź, czy dany suplement **został zgłoszony do wprowadzenia do obrotu** w Polsce u **Głównego Inspektora Sanitarnego**. Taką informację można sprawdzić w zgłoszonych suplementów diety na stronie <https://powiadomienia.gis.gov.pl/>. Jeżeli produktu nie ma w wykazie nie należy go przyjmować, może to być groźne dla zdrowia lub życia.

Nie kupuj z niepewnych źródeł, np. na bazarze, w internecie.

Nie sugeruj się tylko certyfikatem jakości lub rekomendacją jednej instytucji. Sprawdź, czy instytucja wydająca rekomendację jest Instytucją Państwową, a nie organizacją powiązaną z producentem danego produktu.

Potwierdzenia szukaj na stronach danej instytucji np. rekomendowane przez Instytut Matki i Dziecka.



Sprawdź, co kupujesz.

Zapoznaj się z opakowaniem lub ulotką!

Na każdym opakowaniu musi znaleźć się:

- sformułowanie „suplement diety”,
- wykaz wszystkich składników odżywczych,
- informacja dotycząca stosowania,
- wielkość porcji,
- ilość dawek,
- zasady przechowywania,
- dane producenta.

Niedozwolone jest sugerowanie, że suplement diety leczy lub, że nie spożycie suplementu może spowodować konsekwencje zdrowotne lub mieć negatywny wpływ na zdrowie.

Nie wolno przedstawiać suplementów jako produktów do których odwołują się lekarze i specjaliści!

Produkty spożywcze nieposiadające właściwości leczniczych. Służą uzupełnieniu normalnej diety.	Produkty lecznicze posiadające właściwości lecznicze. Służą leczeniu chorób lub ich zapobieganiu.
<p>Spełniają wymagania dla żywności. Zawartość danego składnika może wahać się w granicach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20% do + 50% dla witamin - 20% do + 45% dla składników mineralnych w stosunku do zadeklarowanej ilości na opakowaniu. 	<p>Lek poddawany jest szczegółowym badaniom, dopuszcza się minimalne odchylenia od zawartości danego składnika.</p>
<p>Działanie nie musi być potwierdzone w badaniach. Podlega przepisom prawa żywnościowego.</p>	<p>Działanie leku (na receptę i bez recepty) jest potwierdzone licznymi badaniami. Podlega przepisom prawa farmaceutycznego.</p>
<p><u>Decyzję o wprowadzeniu na rynek podejmuje producent.</u></p> <p>Na opakowaniu musi znajdować się określenie „Suplement diety”.</p>	<p><u>Decyzja o wprowadzeniu na rynek musi zostać zatwierdzona przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych (URPL).</u></p> <p>Numer pozwolenia potwierdzający dopuszczenie leku do obrotu znajduje się na opakowaniu.</p>
<p>Suplementy diety znajdują się w Rejestrze Produktów: www.powiadomienia.gis.gov.pl .</p> <p>Przedsiębiorca decyduje o kwalifikacji produktu jako suplement diety. Główny Inspektor Sanitarny weryfikuje prawidłowość kwalifikacji w oparciu o dane, które przedstawił producent w formularzu.</p>	<p>Leki dopuszczone do obrotu w Polsce znajdują się w Urzędowym Wykazie Produktów Leczniczych: www.urpl.gov.pl .</p> <p>Nadzór nad jakością leków sprawuje Główny Inspektor Farmaceutyczny.</p>



Dekalog suplementacji

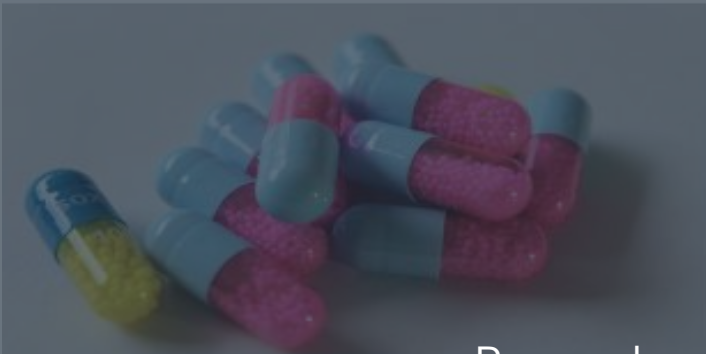
1. **„Jedzenie to nie leczenie”** - pamiętaj, że suplementy diety to kategoria żywności. Nie myl ich z lekami, których przeznaczenie jest zupełnie inne.
2. **„Suplementować znaczy uzupełniać”** - pamiętaj, że podstawą dobrego samopoczucia jest racjonalna dieta. Prowadź zdrowy styl życia.
3. **„Nie wszystko złoto co się świeci”** - w kwestii suplementacji nie polegaj na informacjach pochodzących z reklam. Postaw na rzetelne źródła wiedzy.
4. **„Zachowaj czujność”** - sięgając po suplement diety bądź uważny i obserwuj, w jaki sposób dany produkt wpływa na Twój organizm.
5. **„Pochodzenie ma znaczenie”** - suplementy diety kupuj jedynie ze sprawdzonych źródeł. Zachowaj szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej.



6. **„Nie suplementuj na zapas”** - suplementy diety powinny być stosowane tylko w uzasadnionych przypadkach. Zanim zastosujesz konkretny produkt wykonaj odpowiednie badania laboratoryjne, aby przekonać się, czy Twoja dieta rzeczywiście wymaga suplementacji.
7. **„Bądź świadomym konsumentem”** - nie istnieje uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Każdorazowo zweryfikuj, czy dany produkt może być przez Ciebie spożywany. Przykładowo niektóre suplementy diety nie mogą być stosowane u dzieci, a innych nie zaleca się kobietom w ciąży.
8. **„Więcej nie znaczy lepiej”** - nie przekraczaj zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu. Nadmiar niektórych składników w diecie jest tak samo szkodliwy jak ich niedobór.
9. **„Uważaj na interakcje”** - suplementy diety mogą negatywnie wpływać na działanie przyjmowanych leków. W trosce o zdrowie poinformuj swojego lekarza o stosowanej suplementacji i zastosuj się do jego rad.
10. **„Wybieraj rozsądnie”** - korzystaj z Rejestru Produktów zamieszczonego na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego, aby dowiedzieć się, czy dany produkt został zgłoszony jako suplement diety i jaki jest jego aktualny status.

Gdzie zgłosić podejrzany produkt?

- Zapytaj o opinię lekarza, dietetyka lub farmaceutę.
- Sprawdź czy suplement znajduje się w wykazie zgłoszonych do obrotu suplementów na stronie <https://powiadomienia.gis.gov.pl/> .
 - W razie wątpliwości co do suplementu diety można skontaktować się z **Departamentem Żywności prozdrowotnej w Głównym Inspektoracie Sanitarnym w Warszawie** lub z najbliższą **Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną**.
 - Informacje o podejrzanym produkcie można też zgłaszać do **Wojewódzkiej Inspekcji Handlowej**.



Dziękuję za uwagę!

Prezentacja przygotowana w ramach Kampanii EFSA
„Wybieraj bezpieczną żywność”.
2022 r.