

# Będzie poradnik

**N**a ekranach telewizorów jest coraz więcej reklam suplementów diety. Dla wielu osób, jak się okazuje, są one wskazaniem do ich kupna. Zdaniem Ministerstwa Zdrowia mogą mieć zarówno korzystny, jak i negatywny wpływ na organizm, dlatego nie należy ich stosować na chybił trafił. Suplementy diety nie leczą, nie zapobiegają chorobom – są środkami spożywczymi. Wiedza o suplementach diety będzie upowszechniona w specjalnie przygotowanym poradniku. W akcji informacyjnej bierze udział 12 instytucji.

Na swojej stronie internetowej ministerstwo radzi m.in.:

- Nie stosuj suplementów diety na chybił trafił. Ich przyjmowanie powinno być skonsultowane z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem oraz poprzedzone właściwymi badaniami, ponieważ każdy organizm jest inny. Tylko to zagwarantuje właściwą i skuteczną suplementację.
- Sprawdź, czy dany suplement znajduje się w wykazie zgłoszonych suplementów diety i jaki jest jego status. Nie kupuj rzekomych suplementów, jeśli nie znajdziesz ich w wykazie.
- Nie diagnozuj swojego stanu zdrowia ani zdrowia twojego dziecka na podstawie reklam. Te same objawy (m.in. przemęczenie, apatia, brak apetytu) mogą mieć różne przyczyny, niekoniecznie związane z brakiem magnezu, witamin lub innej substancji sugerowanej przez reklamę.
- Suplementami diety nie zastąpisz posiłku czy właściwego, zrównoważonego sposobu odżywiania. Nie zastąpisz nimi również aktywności fizycznej ani zdrowego stylu życia.
- Nie wyleczysz się suplementami diety. Suplementy nie leczą ani nie zapobiegają chorobom. Niektóre składniki znajdujące się w lekach występują także w suplementach diety. W tym wypadku ich zawartość jest jednak niższa, przez co nie wykazują działania leczniczego. Na przykład witamina D może występować w suplementach diety lub leku, lecz tylko w tym drugim wypadku, przy odpowiedniej dawce, wykazuje właściwości lecznicze.
- Przed zakupem upewnij się, czy dany produkt jest lekiem czy suplementem diety. Opakowanie suplementu zawsze zawiera określenie „suplement diety”.
- Pamiętaj, że suplementy diety mogą zaszkodzić, a więcej nie oznacza lepiej. Suplementy diety mogą negatywnie oddziaływać na organizm (także te pochodzenia naturalnego) i niekorzystnie wpływać na efekty stosowanych leków lub innych suplementów. W wypadku stosowania kilku suplementów diety i leków o zbliżonym składzie może dojść do przedawkowania danej substancji.
- Przekraczanie dziennych porcji oraz stosowanie zbyt wielu suplementów diety jednocześnie zwiększa ryzyko pogorszenia stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w obrocie mogą się znajdować również sfałszowane suplementy diety (ich rzeczywisty skład różni się od deklaracji producenta). Dotyczy to w głównej mierze produktów sprzedawanych przez Internet lub pochodzących z niewiadomego źródła.

TEKST I FOT. ANDRZEJ PIECHOCKI

