



# CO WARTO WIEDZIEĆ O SUPLEMENTACH DIETY

*poradnik konsumencki*

Warszawa, listopad 2015 r.



## Suplementy diety są specyficzną kategorią żywności. Ich stosowanie uzasadnione jest jedynie w określonych przypadkach.

Pojęcie „suplement diety” może brzmieć fachowo w sensie medycznym, natomiast zgodnie z prawem suplementy diety są żywnością. Podobnie jak inne produkty tej kategorii (np. nabiał czy warzywa) suplementy diety zawierają określone substancje odżywcze, jednak w bardziej skoncentrowanej formie. Dzięki temu mogą być przyjmowane w różnych postaciach, np. tabletek, ampułek, saszetek czy syropu, umożliwiającich przyjęcie odpowiednich porcji. Podstawowym celem ich stosowania jest uzupełnianie normalnej diety, ewentualnych niedoborów w diecie.



**Nie stosuj suplementów diety „na chybił trafił”.** Ich przyjmowanie powinno być skonsultowane z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem oraz poprzedzone właściwymi badaniami, gdyż każdy organizm jest inny. Tylko wówczas będzie możliwa właściwa i skuteczna suplementacja (uzupełnianie niedoborów).



**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.



**W przypadku zdrowia nie jesteś „każdym” ani „przeciętnym”** - „każdym rodzicem”, „przeciętną osobą powyżej 60 roku życia” czy „każdym sportowcem”. Reklamy często odwołują się do stylu życia lub wieku, uzasadniając „konieczność” suplementacji. To, że jesteś aktywny fizycznie, czy też ukończyłeś 60 rok życia nie oznacza, że brakuje Ci konkretnej substancji odżywczej.



**Suplementami diety nie zastąpisz posiłku lub właściwego, zrównoważonego sposobu odżywiania.** Nie zastąpisz nimi również aktywności fizycznej czy zdrowego stylu życia.



**Ostrożnie podchodź do informacji prezentowanych w reklamach oraz na stronach producentów, pamiętaj, że suplementy diety nie są „cudownym” środkiem, lecz środkiem spożywczym.** Także blogi, czy fora internetowe często zawierają treści zamieszczane przez użytkowników udających zadowolonych klientów, a w rzeczywistości opłacanych przez producentów czy dystrybutorów suplementów diety. Z dystansem trzeba też traktować artykuły w prasie lub programy telewizyjne. Niektóre z nich są sponsorowane przez producentów i nie zawsze informacja o tym jest wyraźnie podawana (choć powinna).



## Suplementy diety nie są lekami. Nie leczą ani nie zapobiegają chorobom.

Coraz więcej jest na rynku produktów, których skład, wygląd oraz przeznaczenie mogą sugerować, że stanowią one „odpowiedniki” lub nawet „zastępują lek”. Leki - zarówno te na receptę, jak i bez recepty - to produkty o potwierdzonym badaniami działaniu leczniczym lub profilaktycznym, udowodnionym w procesie rejestracji. Suplementy diety mogą w pewnym stopniu działać na organizm (wywołując efekt fizjologiczny), jednak nie leczą, ani nie zapobiegają chorobom.

Przepisy wyraźnie określają, jakie dokumenty należy przedstawić dla potwierdzenia jakości, skuteczności, a przede wszystkim bezpieczeństwa produktu leczniczego (leku). W przypadku suplementów diety takie obostrzenia praktycznie nie występują.

Wytwarzanie produktów leczniczych jest stale nadzorowane przez inspekcję farmaceutyczną, a ich wytwórcy są poddawani regularnym kontrolom i muszą spełniać szereg rygorystycznych wymogów w celu zapewnienia bezpieczeństwa stosowania leków. W przypadku suplementów diety konieczne jest jedynie poinformowanie Głównego Inspektora Sanitarnego o wprowadzeniu lub zamiarze wprowadzenia danego suplementu do obrotu, przedkładając wzór etykiety. W powiadomieniu tym należy podać m.in. dokładny skład produktu, tj. jakie składniki, w jakiej formie i w jakiej ilości w nim występują. Nie jest natomiast wymagana dokumentacja potwierdzająca jakość oraz deklarowane efekty działania.

Również kontrola znajdujących się w obrocie suplementów diety ma ograniczony zasięg w stosunku do ich ilości na rynku, w związku z tym nie ma możliwości skontrolowania wszystkich produktów. Zatem za jakość oraz bezpieczeństwo stosowania konkretnego produktu odpowiada przede wszystkim jego producent lub importer. Konsument ma prawo do złożenia reklamacji u sprzedawcy w przypadku stwierdzenia wady fizycznej, zatem m.in. wtedy, gdy suplement nie ma właściwości, o których zapewnia sprzedawca lub reklama.



**Nie „wyleczysz się” suplementami diety.** „Na wzrok”, „na wątrobę”, „wzmacniające odporność”, „oczyszczające z toksyn” - niezależnie od przekazów reklamowych suplementy diety nie leczą ani nie zapobiegają chorobom. Niektóre składniki znajdujące się w lekach występują także w suplementach diety. W tym przypadku ich zawartość/stężenie jest jednak niższe, przez co nie wykazują działania leczniczego. Na przykład witamina D może występować w suplementie diety lub leku, lecz tylko w tej drugiej postaci, przy odpowiedniej dawce, wykazuje właściwości lecznicze.



**Zacznij odróżniać.** Suplementy diety mogą być zbliżone postacią do leków (np. tabletki, saszetki czy syropy), a także wytwarzane przez tych samych producentów. Mogą mieć również podobne nazwy do leków (np. witamina C, witamina B2, mięta, melisa). Część suplementów diety jest sprzedawana w aptekach. Nie zmienia to faktu, że pozostają środkami spożywczymi.



**Przed zakupem upewnij się, czy dany produkt jest lekiem czy suplementem diety.** Opakowanie suplementu diety zawsze zawiera określenie „suplement diety”.



## Suplementy diety mogą zaszkodzić. „Więcej” nie oznacza „lepiej”.

Suplementy diety, także te pochodzenia naturalnego, mogą negatywnie oddziaływać na Twój organizm. Myślenie: „wezmę, na pewno mi nie zaszkodzi” jest błędne. Produkty te mogą w niekorzystny sposób wpływać na efekty stosowanych leków lub innych suplementów. W przypadku 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 znajdować się również sfalszowane suplementy diety (ich rzeczywisty skład różni się od deklaracji producenta). Dotyczy to w głównej mierze produktów sprzedawanych za pośrednictwem internetu lub z niewiadomego źródła.



**Stosuj suplementy diety zgodnie ze wskazaniami dotyczącymi dziennej porcji.** Znajdziesz je na opakowaniu. Przekraczanie limitów dziennego spożycia danej substancji nie polepszy efektów, lecz może skutkować pogorszeniem stanu zdrowia. Na przykład nadmierne zgromadzenie określonego rodzaju witamin w organizmie może spowodować zaburzenia pracy układu pokarmowego.



**„Naturalne” nie zawsze oznacza „zdrowe” i „w pełni bezpieczne”,** co mogą sugerować reklamy. Suplementy diety pochodzenia naturalnego (np. zawierające wyciągi z ziół), także mogą zostać przedawkowane lub mieć negatywny wpływ na organizm. Często nieznane jest pochodzenie roślin, nie można więc wykluczyć, że mogą zawierać dodatkowo substancje toksyczne. Natomiast w przypadku leków ziołowych substancje czynne podlegają standaryzacji, czyli stosunek ilości substancji czynnej do dawkowania został potwierdzony w badaniach.



Szczególną ostrożność przy stosowaniu suplementów diety powinny zachować osoby przyjmujące leki (np. w chorobach przewlekłych). Należą do nich m.in. osoby starsze, które ze względu na pogarszający się stan zdrowia częściej korzystają z określonego rodzaju leków. Także osoby planujące zabiegi chirurgiczne nie powinny stosować suplementów diety bez konsultacji z lekarzem, gdyż może to być przeszkodą do bezpiecznego wykonania niektórych zabiegów (np. wpływając na krzepliwość krwi). Oprócz tego, suplementy diety zawierają czasami takie same substancje czynne co leki. Dlatego przyjmując bezwiednie obydwa rodzaje produktów, substancje te można przedawkować, co niekorzystnie wpłynie na stan zdrowia. Fakt, że suplement diety nie zaszkodził sąsiadce, nie oznacza, że nie zaszkodzi Tobie. Każdy z nas jest inny, inaczej może zareagować na pewne substancje.



Stosowanie suplementów diety u dzieci, zwłaszcza poniżej 6 roku życia, bez wskazania lekarskiego może zaszkodzić rozwijającemu się organizmowi, czego objawy mogą ujawnić się w późniejszym okresie (np. nadmierna ilość witamin może blokować naturalny system odpornościowy). Suplementy diety w postaci lizaków lub cukierków, mimo formy nadal pozostają suplementami ze wszystkimi tego konsekwencjami. Reklamy często sugerują niedobory np. wapnia u najmłodszych. Tymczasem bez odpowiednich badań nie możesz stwierdzić, czego rzeczywiście brakuje Twojemu dziecku i czy nie wystarczy wzbogacenie diety np. o produkty mleczne. Należy pamiętać, że suplementy diety są uzupełnieniem normalnej diety.



## Sprawdź zanim kupisz. Przeczytaj zanim zastosujesz.

Suplementy diety można kupić w aptekach, w wielu sklepach czy w internecie. Przybierają zróżnicowane formy. Aby nie doszło do pomyłki (np. kupienia suplementu zamiast leku), zawsze przeczytaj informację na opakowaniu produktu lub, jeśli to możliwe, zapytaj farmaceutę.

Kupując produkt znajdujący się w sprzedaży pozaaptecznej, sprawdź, czy rzeczywiście masz do czynienia z suplementem diety, który został zgłoszony do wprowadzenia do obrotu w Polsce u Głównego Inspektora Sanitarnego. Nieuczciwi sprzedawcy mogą oferować produkty nielegalne, groźne dla życia i zdrowia.



Sprawdź, czy dany suplement znajduje się w wykazie zgłoszonych suplementów diety i jaki jest jego status. Informacje te znajdziesz na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego [www.rejestrzp.gis.gov.pl](http://www.rejestrzp.gis.gov.pl). Nie kupuj rzekomych suplementów, jeśli nie znajdziesz ich w powyższym wykazie.



**Nie kupuj suplementów diety na bazarach czy z innych, podejrzanych źródeł. Kupując produkty w sprzedaży internetowej zachowaj szczególną ostrożność. W sprzedaży pozaaptecznej mogą znajdować się nielegalne/podrobione suplementy diety, stwarzające zagrożenie dla zdrowia.**



**Nie sugeruj się jedynie certyfikatem jakości czy rekomendacją danej instytucji. Sprawdź, czy instytucja rekomendująca lub certyfikująca rzeczywiście jest państwowym instytutem, a nie organizacją powiązaną z producentem. Potwierdzenia uzyskanych certyfikatów szukaj na stronach odpowiednich instytucji, gdyż niektórzy producenci podają nieprawdziwe informacje w tym zakresie.**



**Zapoznaj się z opakowaniem lub ulotką. Na każdym opakowaniu suplementu diety, oprócz jego nazwy, musi znaleźć się wyrażenie „suplement diety”. Do tego w oznakowaniu konieczne jest umieszczenie m.in.: wykazu wszystkich składników, informacji dotyczących stosowania (w tym o wielkości porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia), zasad przechowywania oraz danych producenta. Przed zastosowaniem uważnie zapoznaj się z tymi informacjami. Niedozwolone jest wskazywanie, że suplement diety leczy lub zapobiega chorobom. Zakazane są również informacje, które sugerują, że niespożycie danego suplementu diety mogłoby mieć negatywny wpływ na zdrowie. Nie wolno również prezentować suplementów diety jako produktów, które odwołują się do zaleceń lekarzy lub specjalistów w zakresie zdrowia. Informacje nie mogą także określać szybkości lub rozmiarów efektów odchudzania, deklarowanego przez producentów.**

## GDZIE SZUKAĆ PRZYDATNYCH INFORMACJI LUB POMOCY?

### Lekarz, farmaceuta lub dietetyk



Stosowanie suplementów diety powinno być konsultowane z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem. Podczas wizyty należy poinformować o wszystkich przyjmowanych lekach i suplementach diety, a także o ewentualnych negatywnych objawach po ich spożyciu.

### Główny Inspektorat Sanitarny oraz Wojewódzkie Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne



Informacje na temat suplementów diety znajdują się na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS): <http://suplementy.gis.gov.pl/>. Natomiast wykaz zgłoszonych suplementów diety znajduje się na stronie [www.rejestrzp.gis.gov.pl](http://www.rejestrzp.gis.gov.pl). W ten sposób można sprawdzić, czy dany produkt jest suplementem diety.

Działania niepożądane suplementów diety należy zgłaszać do Głównego Inspektoratu Sanitarnego na adres: [sekretariat@gis.gov.pl](mailto:sekretariat@gis.gov.pl) lub [sekretariat.zp@gis.gov.pl](mailto:sekretariat.zp@gis.gov.pl).



W przypadku podejrzenia dotyczącego zakupu niebezpiecznego (sfalszowanego/nielegalnego) suplementu diety należy skontaktować się z Departamentem Żywności Prozdrowotnej (GIS): 22 536 14 20 lub Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną. Kontakty do poszczególnych stacji znajdują się na stronie internetowej [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) (zakładka „kontakt”).

### Wojewódzkie Inspektoraty Inspekcji Handlowej



Informacje o podejrzeniu produktu niebezpiecznego, w tym sfalszowanego/nielegalnego suplementu diety, można zgłaszać również do Wojewódzkich Inspektoratów Inspekcji Handlowej. Kontakty zamieszczono na stronie internetowej [www.uokik.gov.pl](http://www.uokik.gov.pl) (zakładka „konsumenci”).

### Partnerzy akcji:

