

Zagrożenia związane z nieodpowiedzialnym stosowaniem suplementów diety



Stosując suplementy, także te pochodzenia naturalnego, musimy pamiętać o zasadzie „więcej nie znaczy lepiej”. Niekontrolowana suplementacja może doprowadzić do wystąpienia negatywnego wpływu na nasze zdrowie. Najprostszym do wymienienia przykładem jest choćby przedawkowanie określonej substancji w przypadku stosowania kilku suplementów diety i leków o zbliżonym składzie czy niekorzystny wpływ na efekty stosowanych leków lub innych suplementów. Pogorszenie stanu zdrowia może być konsekwencją przekraczania dziennych porcji oraz stosowania zbyt wielu suplementów jednocześnie. Przekraczanie limitów dziennego spożycia nie tylko nie polepszy efektów, może skutkować wystąpieniem nowych problemów, np. przekroczenie dopuszczalnych norm pewnych witamin w organizmie może skutecznie zaburzyć pracę układu pokarmowego.

Szczególną uwagę na ten fakt powinny zwrócić osoby przyjmujące stale określone leki (choroby przewlekłe), więc w dużej mierze osoby w podeszłym wieku, czy pacjenci szykujący się do zabiegu chirurgicznego. W ich przypadku stosowanie suplementów powinno odbywać się pod ścisłą kontrolą lekarza, gdyż niektóre substancje w nich zawarte mogą skutecznie uniemożliwić wykonanie zabiegu (np. poprzez wpływ na krzepliwość krwi).

Kontrola lekarska jest również obowiązkowa w przypadku stosowania suplementów u dzieci, szczególnie poniżej 6 roku życia. Stosowanie ich na własną rękę może doprowadzić do wyrządzenia szkody rozwijającemu się organizmowi. Często mogą one się ujawnić w późniejszym okresie, np. przesylenie witaminami może blokować naturalny system odpornościowy. Należy przy tym pamiętać że suplementy w postaci cukierków i lizaków są wciąż suplementami ze wszystkimi tego konsekwencjami i powinny być traktowane jako uzupełnienie normalnej diety. Ich stosowanie warto poprzedzić badaniami wykazującymi faktyczne braki w diecie dziecka.



Należy także z pewnym dystansem podchodzić do określenia „naturalne”, często utożsamianym z „zdrowe i bezpieczne, również takie suplementy mogą zostać przedawkowane. Dodatkowo często nieznane jest pochodzenie roślin wchodzących w skład specyfiku, nie można więc wykluczyć, że mogą zawierać substancje toksyczne. W przypadku leków ziołowych sytuacje prezentują się zgoła inaczej. Ilość substancji czynnych podlega standaryzacji, a więc odpowiednia w procesie dawkowania ilość została potwierdzona w badaniach.

Zaopatrując się w suplementy w aptekach lub lokalnych sklepach, zawsze warto zapytać farmaceutę lub jeśli to niemożliwe, zapoznać się z informacją na opakowaniu i ulotce.

Zupełnie odrębnym, stanowiącym często poważne zagrożenie, przypadkiem jest fałszowanie suplementów diety. Faktyczny skład takiego produktu jest nie znany, z reguły bardzo mocno różni się od składu oryginału. Problem ten dotyka głównie handlu za pośrednictwem internetu lub suplementów spoza oficjalnej dystrybucji. W tym wypadku konieczne jest sprawdzenie czy Główny Inspektorat Sanitarny dopuścił dany produkt do obrotu w Polsce.

ODPOWIEDZIALNA SUPLEMENTACJA



Suplementy diety w świetle prawa są żywnością w związku z czym jak inne produkty tej kategorii zawierają określone substancje odżywcze. W odróżnieniu jednak od nabiału czy warzyw, substancje te występują w znacznie bardziej skoncentrowanej formie, umożliwiającej podawanie w różnych postaciach jak saszetki, ampułki czy tabletki.

Należy pamiętać że nadrzędnym celem suplementacji jest uzupełnianie niedoborów, w związku z czym przyjmowanie ich powinno być skonsultowane z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem. Należy pamiętać że każdy organizm jest inny, a te same objawy (np. przemęczenie, brak apetytu, apatia) mogą mieć różne przyczyny, nie tylko związane z brakiem witamin lub mikroelementów.

Suplementacja jest metodą wspomagającą, co oznacza że nie można nią zastąpić zdrowego stylu życia, zrównoważonego sposobu odżywiania czy aktywności fizycznej.

SUPLEMENTY DIETY A LEKI.



Jaka jest różnica pomiędzy suplementami a lekami? Pierwsza grupa może oddziaływać na organizm wywołując pewne efekty fizjologiczne, prowadzące do poprawy funkcjonowania organizmu, jednak nie wykazują właściwości leczniczych ani nie zapobiegają chorobom. Leki z kolei wykazują udowodnione badaniami działanie lecznicze lub profilaktyczne. Zawsze są to substancje rejestrowane, prawo określa wymogi dotyczące jakości, skuteczności oraz bezpieczeństwa a ich wytwarzanie jest ściśle kontrolowane przez inspekcję farmaceutyczną. Oznacza to ścisłą kontrolę w zakresie spełniania wymogów dotyczących bezpieczeństwa.

Obostrzenia takie nie dotyczą producentów suplementów diety. W ich wypadku wystarczy przedstawienie dokumentacji obejmującej skład produktu (co, w jakiej formie i w jakiej ilości występuje), wzór etykiety oraz samo oświadczenie w którym deklaruje się chęć wprowadzenia produktu na rynek. Nie ma obowiązku przedstawiania deklarowanych efektów działania oraz jakości produktu.

W rezultacie kontrola znajdujących się w obrocie suplementów diety jest ograniczona, a za ich jakość oraz bezpieczeństwo w głównej mierze odpowiada producent lub importer.

Zdarza się że suplementy posiadają w składzie substancje czynne występujące w lekach. Nie oznacza to jednak że można je stosować zamiennie. Zawartość substancji czynnych w suplementach jest znacznie niższa niż w lekach, przez co nie wykazują one właściwości leczniczych.

ZANIM ZACZNIEMY SUPLEMENTACJĘ.



Suplementacja powinna odbywać się po konsultacji z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem. Konieczne jest dokładne przekazanie informacji dotyczących stosowanych leków i suplementów diety, a także o ewentualnych dolegliwościach występujących po ich spożyciu.

Następnym krokiem powinno być zapoznanie się z informacjami umieszczonymi na opakowaniu lub ulotce. Oprócz nazwy na każdym opakowaniu powinno znajdować się określenie „suplement diety”, wykaz wszystkich składników, informacji dotyczących stosowania (dawkowanie), zasad przechowywania oraz danych producenta. Suplementy diety nie powinny być przedstawiane jako niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, wykazujące właściwości lecznicze. Nie mogą także zawierać informacji na temat szybkości lub rozmiarów efektów odchudzania.

Informacje na temat suplementów dopuszczonych do sprzedaży można znaleźć na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS): <http://suplementy.gis.gov.pl/> oraz www.rejestrzp.gis.gov.pl.

W przypadku podejrzeń dotyczących legalności danego suplementu należy skontaktować się z GIS lub z Wojewódzkim Inspektoratem Inspekcji Handlowej. Kontakty zamieszczone są na stronie www.uokik.gov.pl w zakładce konsumenci.

