

Państwowa Inspekcja Sanitarna
województwa łódzkiego



Suplementuję

...gdy potrzebuję!

Suplementy diety:
korzyści i zagrożenia dla zdrowia
Program dla szkół ponadpodstawowych



Suplement diety

Czyli co?



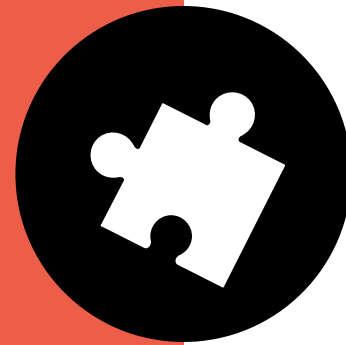


Supplementum

z łaciny – dodatek, uzupełnienie

Suplement diety to środek spożywczy:

(art. 3 ust. 3 pkt 39 ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r.)



celem którego jest uzupełnienie normalnej diety



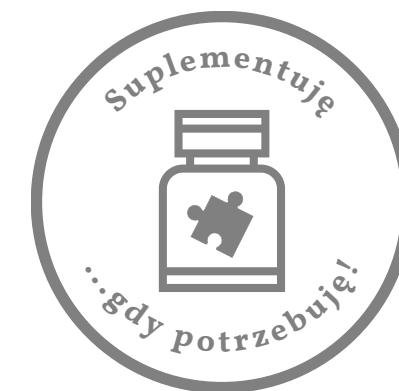
będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny, pojedynczych lub złożonych



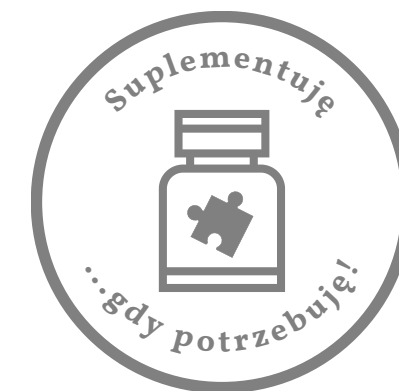
wprowadzany do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie



z wyłączeniem produktów posiadających właściwości produktu leczniczego w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego



Składniki suplementów diety



aminokwasy

błonnik
pokarmowy

niezbędne
nienasycone
kwasy
tłuszczowe

witaminy

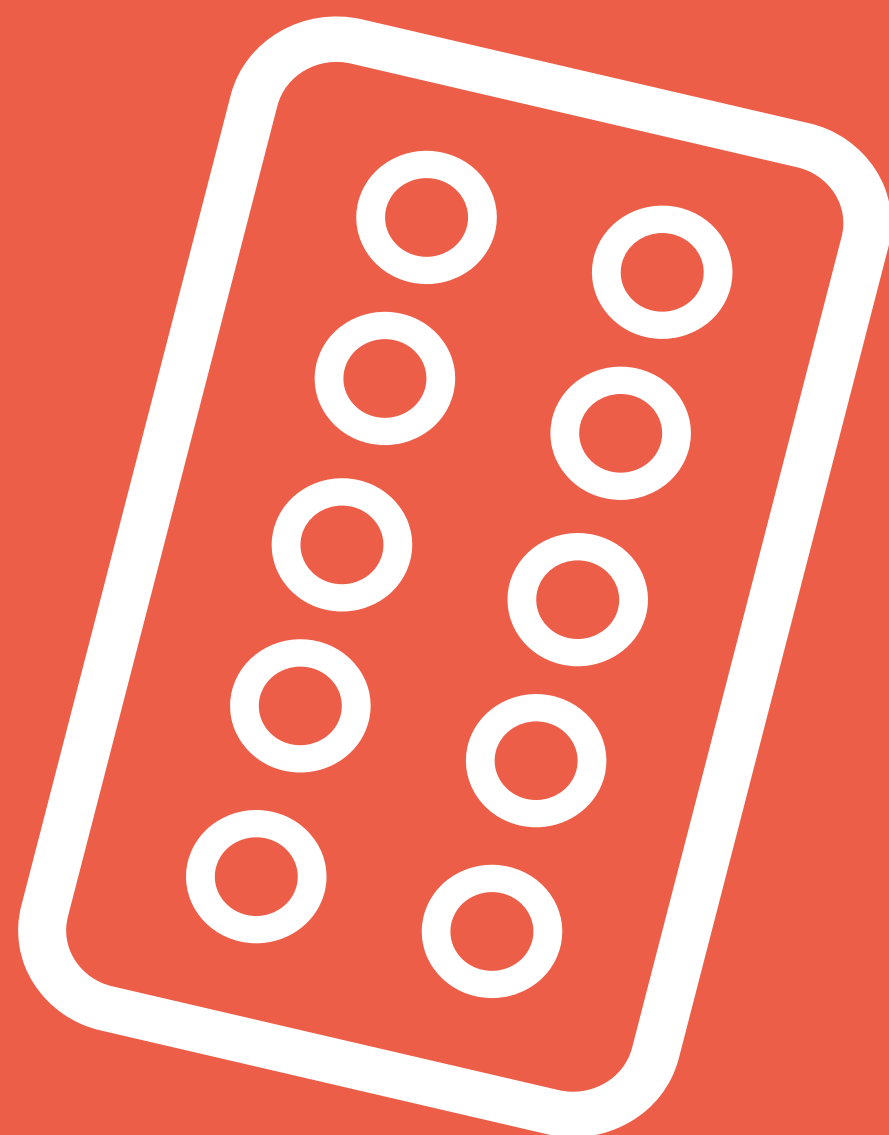
składniki
i ekstrakty
zwierzęce

prebiotyki

probiotyki

składniki
mineralne

Formy suplementów diety



kapsułki

tabletki

drażetki

Inne:

saszetki
z proszkiem

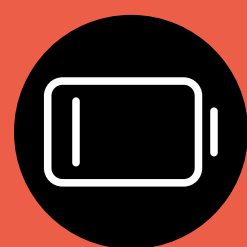
butelki
z kroplomierzem

ampułki z płynem

inne podobne postacie płynów
i proszków przeznaczonych do
spożycia w małych,
odmierzonych ilościach
jednostkowych



Dlaczego stosujemy suplementy diety?



odczuwanie zmęczenia, osłabienia



wspomaganie organizmu przy zwiększonym wysiłku fizycznym



uzupełnienie niedoborów



wspomaganie organizmu przy zwiększonym wysiłku psychicznym



poprawa wyglądu skóry, włosów i paznokci



odchudzanie

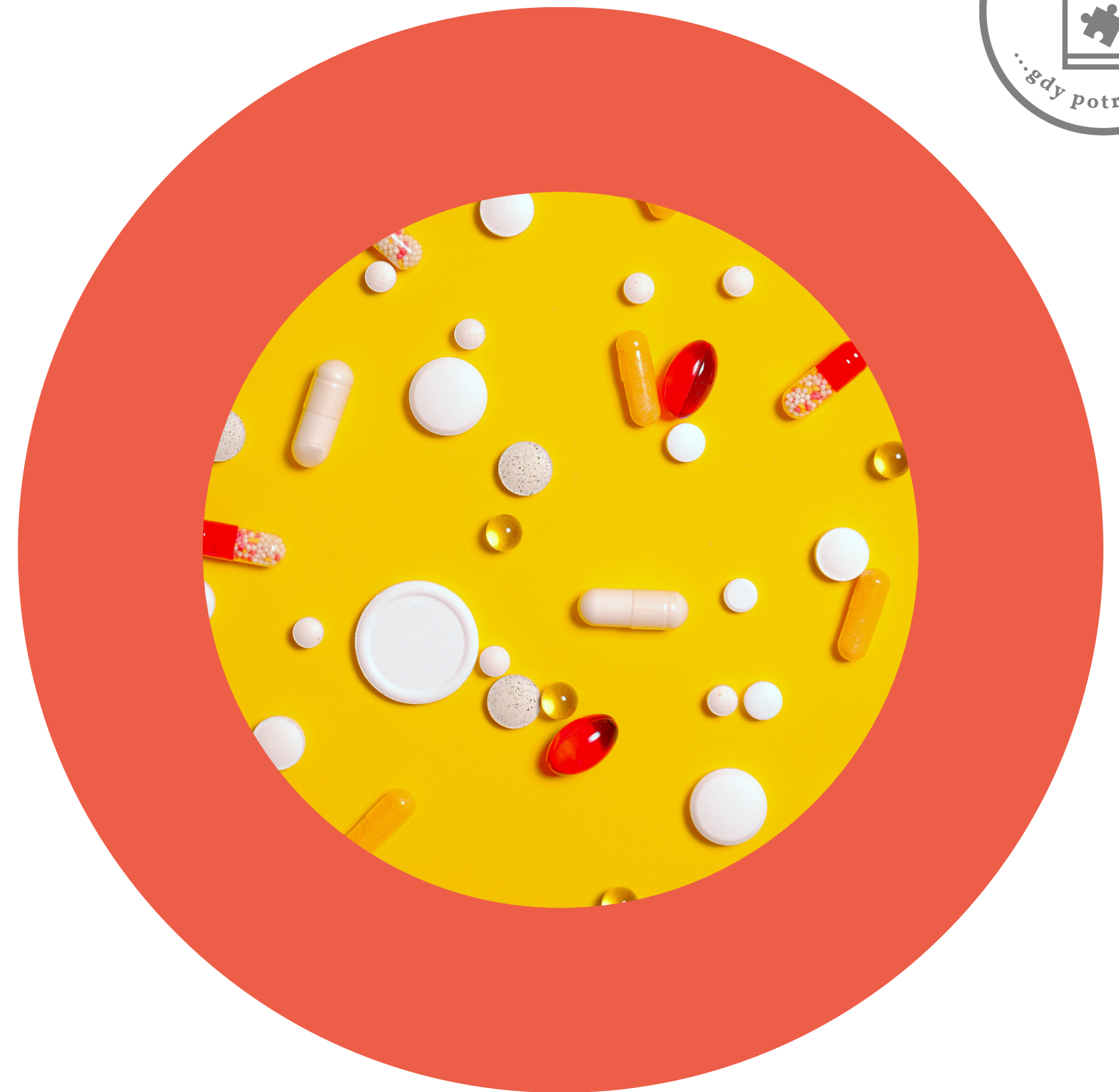
Witaminy, które można stosować w produkcji suplementów diety

- witamina A (μg)
- witamina D (μg)
- witamina E (mg)
- witamina K (μg)
- witamina C (mg)
- tiamina – wit. B1 (mg)
- ryboflawina – wit. B2 (mg)
- niacyna (mg)
- witamina B6 (mg)
- kwas foliowy (μg)
- witamina B12 (μg)
- biotyna (μg)
- kwas pantotenowy (mg)

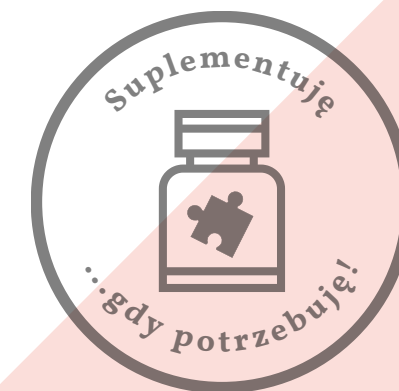


Składniki mineralne, które można stosować w produkcji suplementów diety

- wapń (mg)
- magnez (mg)
- żelazo (mg)
- miedź (mg)
- jod (μg)
- cynk (mg)
- mangan (mg)
- sód (mg)
- fluorek (mg)
- potas (mg)
- chlorek (mg)
- selen (μg)
- fosfor (mg)
- chrom (μg)
- bor (mg)
- molibden (μg)
- krzem (mg)



Znakowanie suplementów diety





Oprócz ogólnych informacji wymaganych przepisami z zakresu znakowania żywności, suplementy diety wprowadzane do obrotu znakuje się, umieszczając na opakowaniu m.in. następujące informacje:

 1 określenie „suplement diety”

 2 nazwy kategorii substancji odżywczych lub substancji charakteryzujących produkt lub wskazanie charakteru tych substancji

 3 porcję produktu zalecaną do spożycia w ciągu dnia

 4 ostrzeżenie dotyczące nieprzekraczania zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia

 5 stwierdzenie, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) różnicowanej diety.

 6 stwierdzenie, że suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci



**Kiedy stosowanie
suplementów diety może
być zasadne?**



U osób dorosłych spożywających poniżej 1600 kcal dziennie

ponieważ małe jest prawdopodobieństwo, że zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne zostanie w tym przypadku pokryte z żywności, np. osoby stosujące diety z ograniczeniami – wegetarianie (rozważenie suplementacją witaminą B12)



U kobiet w ciąży

które powinny przyjmować suplementy zawierające kwas foliowy, jod, witaminę D oraz w uzasadnionych przypadkach żelazo, wapń i inne składniki mineralne





U osób starszych

ze względu na występowanie niedoborów wynikających z niedoborów pokarmowych z uwagi na choroby przewodu pokarmowego, utratę apetytu, problemy z gryzieniem, przyjmowanie leków zmniejszających wchłanianie lub zwiększających wydalanie niektórych witamin i składników mineralnych



U osób, u których występuje nietolerancja laktozy

i z tego powodu eliminują produkty mleczne; uniemożliwia to często pokrycie zapotrzebowania na wapń





U kobiet po menopauzie

gdyż obniżenie stężenia estrogenów wiąże się z utratą masy kostnej, co w konsekwencji prowadzi do osteoporozy, tak więc przy niedostatecznej podaży wapnia i witaminy D wskazane jest przyjmowanie suplementów zawierających te składniki



U niemowląt karmionych piersią

ze względu na znaczne ryzyko niedoboru witaminy D3



Suplement diety a lek





Cel stosowania

Produkt
leczniczy

- zapobiega chorobom
- leczy istniejące stany patologiczne
- służy do diagnozowania stanów wskazujących na chorobę

Suplement
diety

- nie leczy, nie zapobiega chorobom
- uzupełnia normalną dietę w witaminy, składniki mineralne lub inne substancje wykazujące efekt odżywczy lub inny fizjologiczny w celu utrzymania wspierania, optymalizacji funkcji organizmu



Produkt
lecniczy

- dla osób chorych
- dla osób wymagających przywrócenia, poprawienia czy modyfikacji funkcji fizjologicznych organizmu

Przeznaczenie

Suplement
diety

- dla osób zdrowych
- pełni funkcję odżywczą lub wspomagającą prawidłowo funkcjonujący organizm

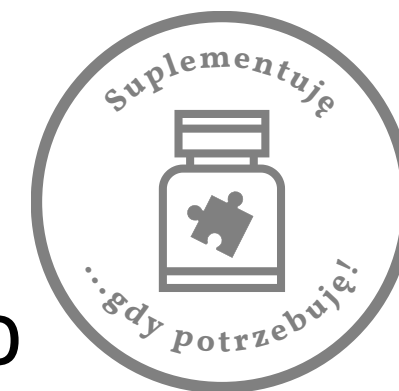
Jak odróżnić lek od suplementu?

Produkt
lecniczy

- na opakowaniu produktu leczniczego znajduje się: nazwa produktu leczniczego i powszechnie stosowana nazwa substancji czynnej, numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu (umieszczony na boku opakowania)

Suplement
diety

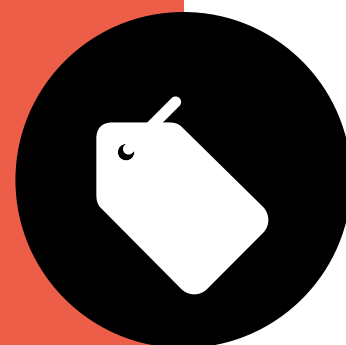
- na opakowaniu suplementu diety znajduje się określenie „suplement diety”



Podobieństwa



sprzedawane w aptekach



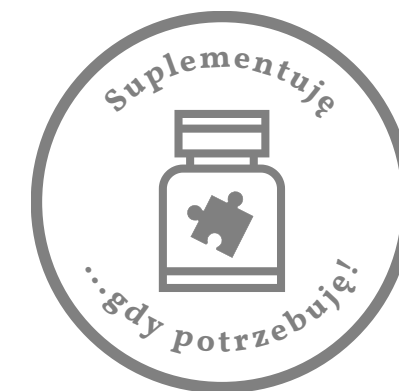
wytwarzane przez tych samych producentów



podobne nazwy



wspólna forma kapsułki, tabletki, drażetki,
saszetki z proszkiem, ampułki z płynem, butelki
z kroplomierzem



Zagrożenia związane ze stosowaniem suplementów diety



Ryzyko związane ze spożywaniem suplementów diety?



I

spożycie dużych ilości witamin i składników mineralnych związane z jednoczesnym stosowaniem kilku preparatów zawierających takie same składniki

2

stosowanie nieodpowiednich suplementów – bez określenia rzeczywistych potrzeb

3

ryzyko interakcji pomiędzy składnikami suplementów – lekami (często brak informacji dla konsumenta o możliwym ryzyku czy przeciwwskazaniach)

4

niewłaściwe stosowanie danego suplementu, tzn. przekraczanie zalecanej przez producenta dziennej porcji do spożycia



Działania niepożądane

wynikające z właściwości substancji czynnych, występujące podczas prawidłowego stosowania



Efekty nieprawidłowego stosowania

przedawkowanie, długotrwałe stosowanie



Zatrucia

działanie substancji powodujące niekorzystne skutki zdrowotne o cechach bezpośredniego zagrożenia życia



 1 Obecność składników
niedeklarowanych

 2 zanieczyszczenia

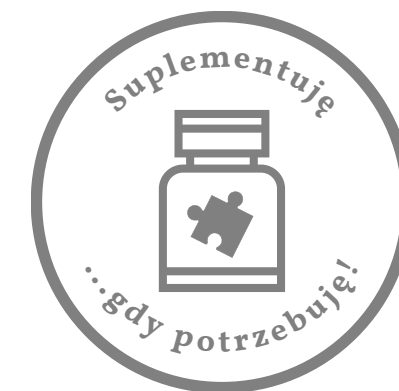
 3 nielegalne wprowadzanie na
rynek konsumencki
produktów określanych jako
suplement diety

 4 rozprowadzanie produktów
przez internet

 5 rynek „kulturystyczny”
(przyrost masy mięśniowej,
odchudzające,
„detoksykacyjne” i inne)

 6 energetyzatory

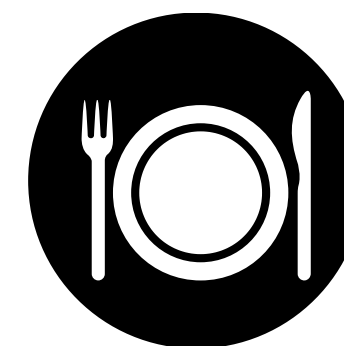
Zagrażające interakcje pomiędzy:



poszczególnymi substancjami czynnymi zawartymi w różnych suplementach diety (stosowanie jednocześnie dwóch lub większej liczby produktów).



poszczególnymi substancjami czynnymi zawartymi w suplemencie diety i innych produktach, w tym w produktach farmaceutycznych



substancjami czynnymi a „normalnym” pożywieniem lub używkami



Stosowanie suplementów diety może nasilać występowanie różnego rodzaju interakcji z przepisanyymi przez lekarza lekami



PACJENT

nie podaje informacji o stosowanych suplementach, traktując je jako nieistotne

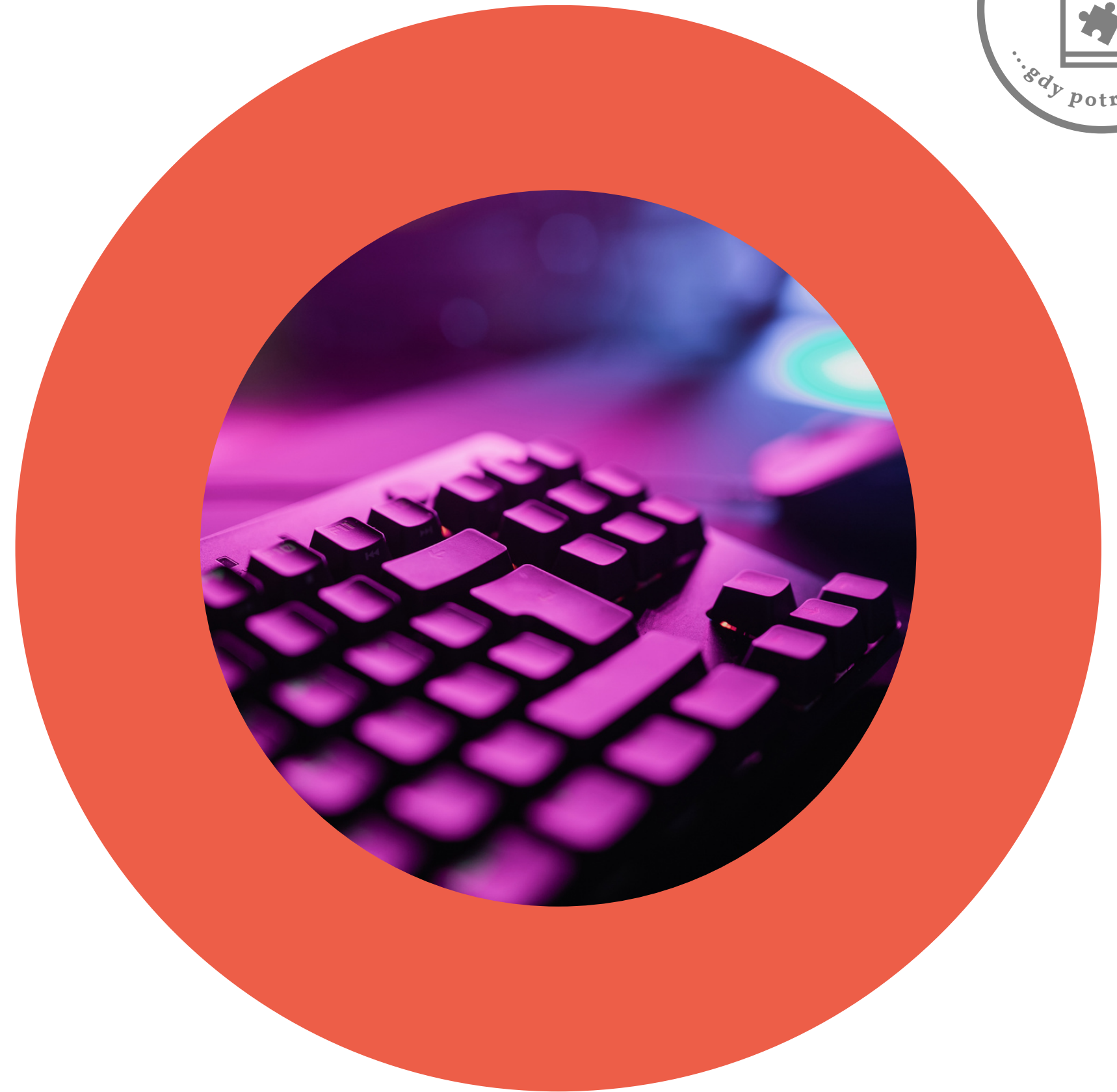


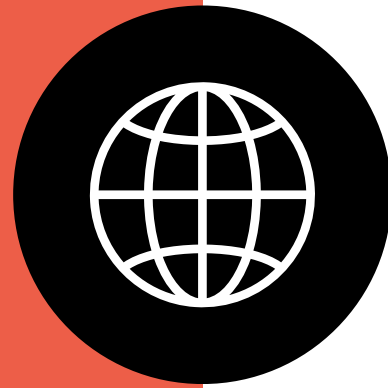
LEKARZ

nie pyta, czy pacjent przyjmuje jakieś suplementy, nie mając świadomości, że może to mieć wpływ na działanie zalecanego leku

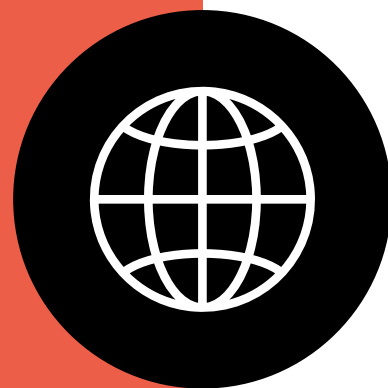
Niewiedza ta może prowadzić do wielu niekorzystnych dla zdrowia pacjenta konsekwencji!

Suplementy diety w internecie





szeroki zakres potencjalnych odbiorców prezentacji i reklamy z uwagi na powszechność dostępu do internetu sprawia, że producenci/dystrybutorzy suplementów diety często przypisują oferowanym produktom właściwości lecznicze



kupując suplement diety przez internet, należy sprawdzić, czy jest to produkt zgłoszony do GIS i jaki jest jego status (rejestr powiadomień)



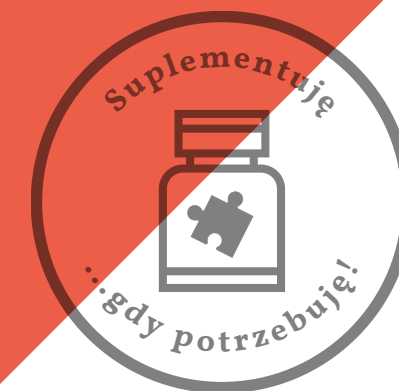
nie kupuj suplementów diety, których nie znajdziesz w rejestrze powiadomień dostępnym na stronie internetowej GIS



sprzedawcy mogą oferować produkty nielegalne oraz stwarzające zagrożenie dla zdrowia i życia z uwagi na zawarte w nich niedozwolone składniki

Jak sprawdzić suplement diety?

Główny Inspektor Sanitarny prowadzi rejestr zgłoszonych produktów, w tym suplementów diety



The screenshot shows the 'e-Sanepid' web application interface. At the top, there's a blue header with the 'e-Sanepid' logo and navigation links: 'Strona główna / Rejestry / RPOP'. Below this, the title 'Rejestr produktów objętych powiadomieniem o pierwszym wprowadzeniu do obrotu' is displayed. The main section is titled 'Wyszukiwanie danych' and contains several search filters: 'Szukaj w powiadomieniu' (text input), 'Nazwa podmiotu' (text input), 'Nazwa produktu' (text input), 'Status' (dropdown menu with 'Wybierz'), 'Substatus' (dropdown menu with 'Wybierz'), 'Kraj' (dropdown menu with 'Wybierz'), 'Województwo' (dropdown menu), 'Powiat' (dropdown menu), 'Proponowana kwalifikacja' (dropdown menu with 'Wybierz'), 'Postać produktu' (dropdown menu with 'Wybierz'), and 'Składniki' (text input). At the bottom, there's a 'Rok złożenia powiadomienia' (text input) and two buttons: 'Wyczyść' and 'Wyszukaj'.

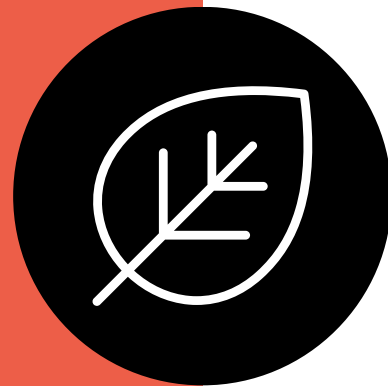
e.sanepid.gov.pl/spoz/rpop



Zapamiętaj!



stosuj suplementy diety zgodnie ze wskazaniami dotyczącymi zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu (nadmierne nagromadzenie w organizmie określonej witaminy bądź składnika mineralnego może zaburzać jego funkcjonowanie)



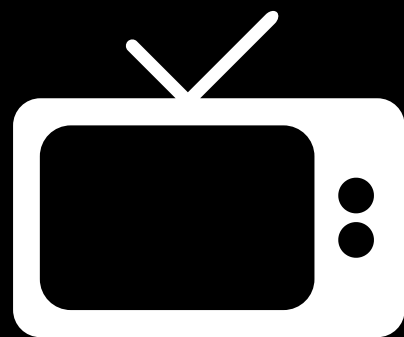
suplementy diety pochodzenia naturalnego (np. zawierające wyciągi z ziół) także mogą zostać przedawkowane lub mieć negatywny wpływ na organizm



stosowanie suplementów diety u dzieci poniżej 6 roku życia bez wskazania lekarskiego może zaszkodzić, czego objawy mogą ujawniać się w późniejszym wieku (np. nadmierna ilość witamin może blokować naturalny system odpornościowy)



nie stosuj suplementów diety
„na chybił trafił” (przyjmowanie po konsultacji z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem oraz poprzedzone właściwymi badaniami, gdyż każdy organizm jest inny)



nie diagnozuj swojego stanu zdrowia (lub dziecka) na podstawie reklam (te same objawy: przemęczenie, apatia mogą mieć różne przyczyny, niekoniecznie związane z brakiem magnezu, witamin czy innej substancji sugerowanej przez reklamę)



suplementami diety nie zastąpisz posiłku lub właściwego zrównoważonego sposobu odżywiania, aktywności fizycznej czy zdrowego stylu życia



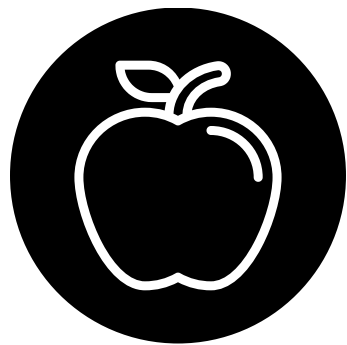
z dystansem traktuj artykuły w prasie lub w reklamach telewizyjnych i internecie, gdyż niektóre z nich są sponsorowane przez producentów

Stosowanie suplementu
diety warto
skonsultować
z lekarzem, farmaceutą
lub dietetykiem

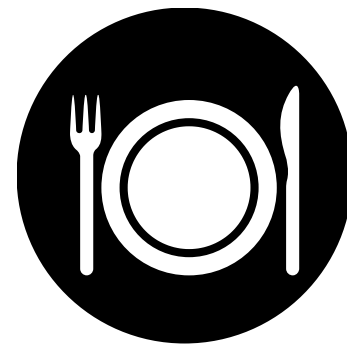
Nie kierujmy się
wyłącznie reklamą



Niedobory składników odżywczych można eliminować przede wszystkim poprzez:



spożywanie urozmaiconej diety, opartej na różnorodnych produktach spożywczych

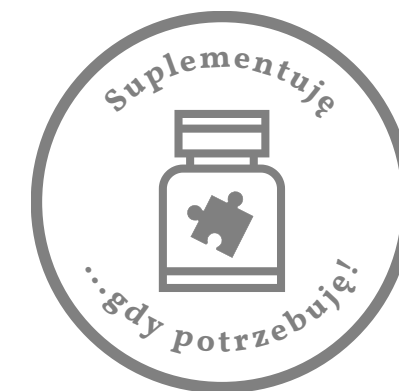


spożywanie żywności wzbogacanej



stosowanie okresowo suplementów diety

Źródła



1. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2023 r. poz. 1448)
2. Ustawa z dnia 6 września 2001 r. Prawo farmaceutyczne (Dz. U. z 2021 r. poz. 1977 z późn. zm.)
3. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety (Dz. U. z 2023 r., poz. 79)
4. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EEG, dyrektywy Rady 90/496/EEG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Dz. Urz. UE L 304 z 22.11.2011r., str. 18 z późn. zm.)
5. Światowy Kodeks Antydopingowy Standard Międzynarodowy Lista Substancji i Metod Zabronionych 2024
6. French, Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety (ANSES), Opinion of the French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety on the risks associated with the presence in food supplements of p-synephrine or ingredients obtained from Citrus spp. fruits containing this substance, 14 March 2014
7. World Health Organization monographs on selected medical plants (tom 4, s. 323-334)
8. VIII Międzynarodowe Forum Suplementów Diety Warszawa XI 2013, Piotr Burda Ośrodek Kontroli Zatruc – Warszawa 2013
9. V Międzynarodowe Forum Suplementów Diety Warszawa VII 2011, dr Katarzyna Wolnicka Instytut Żywności i Żywienia, 2011

Źródła internetowe



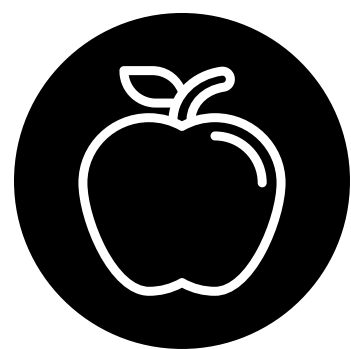
1. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/suplementy-diety-czy-pomagaja-w-zachowaniu-zdrowia-i-moga-chronic-przed-chorobami-w-tym-nowotworami/>
2. <https://powiadomienia.gis.gov.pl>
3. https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura_suplementy.pdf
4. <https://www.gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety>
5. <https://www.gov.pl/web/gis/suplementy-i-zywnosc-wzbogacona5>

Opracowanie

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi



Oddział Promocji Zdrowia
i Komunikacji Społecznej



Sekcja ds. Suplementów Diety
w Oddziale Nadzoru Bezpieczeństwa
Żywności i Żywienia



[Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Łodzi](#)



gov.pl/wsse-lodz