

SUPLEMENTY DIETY

Cel kampanii „Wybieraj bezpieczną żywność” w obszarze suplementów diety: zwiększenie wiedzy Polaków nt. suplementów diety, ich definicji, różnic pomiędzy nimi, a lekami.

Suplementy to nie leki, to środki spożywcze mające na celu uzupełnienie codziennej, słabo zbilansowanej diety. Pełnią funkcje odżywcze lub wspomagające działanie organizmu. Nie mają właściwości leczniczych czy zapobiegających chorobie.

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 (www.rejestrzp.gis.gov.pl), aby dowiedzieć się czy dany produkt został zgłoszony jako suplement diety i jaki jest jego aktualny status.

Leczenie czy żywienie?

Przeznaczenie ma znaczenie!



Lek służy leczeniu chorób lub ich zapobieganiu. Jest przeznaczony dla osób chorych lub o zwiększonym ryzyku rozwinięcia się danego schorzenia.

Suplement diety służy uzupełnieniu normalnej diety. Jest przeznaczony dla osób zdrowych, których jadłospis nie dostarcza wybranych składników w odpowiedniej ilości.

Każdy lek poddawany jest szczegółowym badaniom składu. Dopuszczalne są jedynie niewielkie, ściśle określone odchylenia zawartości danego składnika, które wynikają z zastosowanej metody badań.

Suplementy diety spełniają wymagania dla żywności. Zawartość danego składnika w produkcie może wahać się w granicach -20% do +50% dla witamin oraz -20% do +45% dla składników mineralnych w stosunku do ilości zadeklarowanej w oznakowaniu.

Rzeczywiste działanie lecznicze oraz bezpieczeństwo każdego leku (na receptę jak i bez recepty) **jest potwierdzone licznymi badaniami.**

Deklarowane działanie odżywcze lub fizjologiczne oraz bezpieczeństwo danego suplementu diety oparte jest o dane dotyczące indywidualnych składników wchodzących w jego skład. Właściwości konkretnego suplementu **nie muszą być potwierdzone w badaniach.**

Lek podlega pod przepisy **prawa farmaceutycznego.**

Suplement diety podlega pod przepisy **prawa żywnościowego.**

Przed wprowadzeniem do obrotu lek **musi zostać zatwierdzony przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych (URPL, WMiPB).** Numer pozwolenia potwierdzający dopuszczenie leku do obrotu znajdziesz w oznakowaniu produktu.

Suplement diety to żywność, zatem nie wymaga on pozwolenia na dopuszczenie do obrotu. **Decyzję o jego wprowadzeniu na rynek podejmuje przedsiębiorca.**

Leki, które zostały dopuszczone do obrotu w Polsce, znajdują się w Urzędowym Wykazie Produktów Leczniczych. Znajdziesz go na stronie URPL: www.urpl.gov.pl. **Nadzór nad jakością tych produktów sprawuje m.in. Główny Inspektor Farmaceutyczny.**

Produkty, które zostały zgłoszone jako suplementy diety, znajdują się w specjalnym Rejestrze Produktów. Znajdziesz go na stronie GIS: www.rejestrzp.gis.gov.pl. **Przedsiębiorca sam decyduje o kwalifikacji produktu jako suplementu diety,** natomiast Główny Inspektor Sanitarny weryfikuje prawidłowość przyjętej kwalifikacji w oparciu o dane, które zostały mu przedstawione w formularzu powiadomienia.

LEKI

SUPLEMENTY DIETY