



10 zasad bezpiecznego nabywania i stosowania suplementów diety

1. Suplementy diety nie są lekami - nie leczą, ani nie zapobiegają chorobom. Zgodnie z ustawodawstwem suplementy diety to żywność, mimo że ich forma (kapsułka, tabletki) zbliżona jest do leków. Część suplementów diety jest sprzedawana w aptekach, jednak nie zmienia to faktu, że są środkami spożywczymi.
2. Nie należy kupować suplementów diety niewiadomego pochodzenia oraz z podejrzanych źródeł, a w przypadku zakupu przez Internet zachować szczególną ostrożność. Nieuczciwi sprzedawcy mogą oferować produkty groźne dla zdrowia i życia.
3. Podczas zakupu nie należy sugerować się certyfikatem jakości czy rekomendacją danej instytucji.
4. Nie należy stosować suplementów diety bez uzasadnienia, bez konsultacji z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem, bądź pod wpływem reklamy. Reklamy często odwołują się do stylu życia lub wieku, uzasadniając „konieczność” suplementacji.
5. Podawanie suplementów diety dzieciom zwłaszcza poniżej 6 roku życia bez wskazania lekarskiego może zaszkodzić rozwijającemu się organizmowi.
6. Należy pamiętać, że suplementami diety nie zastąpimy właściwego, zrównoważonego sposobu odżywiania, jak również aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Suplementy diety służą do uzupełnienia codziennej diety o brakujące składniki.
7. Szczególną ostrożność przy stosowaniu suplementów diety powinny zachować osoby przyjmujące leki. Składniki suplementów diety mogą wchodzić w interakcje z lekami modyfikując ich działanie. Szczególnie niebezpieczne mogą być preparaty złożone zawierające wiele różnych związków, w tym pochodzenia roślinnego.
8. Stosowanie kilku suplementów diety o zbliżonym składzie lub działaniu może spowodować negatywne skutki dla zdrowia.
9. Każdorazowo należy zapoznać się z treścią etykiety.
10. Sprawdzić czy dany suplement diety znajduje się w wykazie (www.rejestrzp.gis.gov.pl) zgłoszonych do Głównego Inspektora Sanitarnego suplementów diety i jaki jest jego status (s – przyjęcie kwalifikacji jako suplement diety, PWT – postępowanie w toku) oraz czy nie zaznaczono, że zawiera niedozwolone składniki.

Opracowano na podstawie poradnika konsumenckiego „Co warto wiedzieć o suplementach diety” http://gis.gov.pl/images/aktualnosci/poradnik_konsumencki.pdf oraz informacji podawanych przez Główny Inspektorat Sanitarny.