

podlegają
prawu żywnościowemu

nie zastępują zbilansowanej diety i
aktywności fizycznej

są środkami spożywczymi
w specyficznej postaci

Są żywnością ...

są stosowane przez zdrowe osoby w celu
uzupełnienia diety

przeczytaj uważnie etykietę

Zanim kupisz ...

sprawdź w wykazie GIS
www.rejestrzp.gis.gov.pl

**Suplementy
diety**

nie leczą chorób

nie zapobiegają chorobom

Nie są lekami, bo...

nie stanowią zamienników leków

są stosowane przypadkowo, bez
uzasadnienia

są stosowane jednocześnie z lekami

**Mogą być
szkodliwe, gdy...**

nie przestrzega się zalecanej porcji
diennej do spożycia

są kupowane z podejrzanych źródeł

niektóre składniki wchodząc w
interakcje z lekami, nasilają lub osłabiają
działanie leków

zawierają niedozwolone składniki

Suplementy diety muszą być prawidłowo oznakowane

Każde opakowanie suplementu diety musi zawierać:

- oprócz nazwy handlowej, określenie „suplement diety”
- wykaz wszystkich składników (alergeny wyróżnione)
- informację dotyczącą stosowania (w tym wielkość porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia)
- ostrzeżenie o nieprzekraczaniu zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia
- stwierdzenie, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety
- stwierdzenie, że suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci
- dane podmiotu odpowiedzialnego za produkt
- datę minimalnej trwałości
- zawartość witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub fizjologiczny w przeliczeniu na referencyjne wartości spożycia

Niedozwolone jest:

- wskazywanie, że suplement diety leczy lub zapobiega chorobom
- umieszczanie informacji, które sugerują, że niespożycie danego suplementu diety mogłoby mieć negatywny wpływ na zdrowie
- podawanie informacji określających szybkość lub rozmiar efektów odchudzenia