

SUPLEMENTACJA TAK CZY NIE?

Produkcja suplementów to ogromny rynek, który rośnie z roku na rok. Reklamy rozmaitych preparatów wręcz nas zalewają. Na paznokcie, na włosy, na oddychanie, na stawy, na dobre samopoczucie i potencję. Przeznaczone dla mężczyzn i osobno dla kobiet. Dla sportowców, dla seniorów i dla dzieci. Kompleksy witamin, jak i składniki mineralne każdy z osobna. Do wyboru, do koloru. Producenci prześcigają się wręcz w pomysłach, a ich kreatywność w promowaniu tego rodzaju produktów nie ma granic. Reklamy próbują nas przekonać, że to wszystko jest nam niezbędne dla zachowania zdrowia. Czy faktycznie tak jest? Czy jesteśmy skazani na suplementy? Jak wyglądają regulacje prawne w tej kwestii? Wszystkie wątpliwości rozwiejemy w tym artykule. Zapraszamy do lektury!

CO NA TO PRAWO?

Coraz częściej producenci leków podkreślają różnice między lekiem a suplementem, wskazując przy tym na korzyści płynące ze stosowania tych pierwszych. Dlaczego? Droga wprowadzenia na rynek leku i suplementu jest całkiem inna. Za dopuszczenie suplementu do obrotu odpowiada Główny Inspektor Sanitarny, natomiast w przypadku leków jest to Główny Inspektor Farmaceutyczny oraz Urząd Rejestracji Leków i Produktów Biobójczych. Wprowadzanie nowego leku na rynek to proces często długotrwały i kosztowny. Producent musi przedstawić obszerną dokumentację, zawierającą m. in. badania przedkliniczne i kliniczne, dane dotyczące skuteczności terapeutycznej

czy bezpieczeństwa stosowania. Czy te same regulacje dotyczą suplementów? Nic z tych rzeczy. Producent suplementu musi przedstawić przede wszystkim nazwę i postać produktu oraz jego skład i projekt etykiety. Choć może trudno w to uwierzyć, nie ma obowiązku wykazania bezpieczeństwa takiego preparatu, ani też przeprowadzenia żadnych badań udowadniających jego skuteczność. Oznacza to niestety, że suplement diety może zawierać niemal wszystko, a w wielu przypadkach możemy liczyć co najwyżej na efekt placebo. Ponadto ulotka leku zawiera informacje m. in. o przeciwwskazaniach czy interakcjach, czego próżno szukać na opakowaniach suplementów.

Produkt leczniczy to „substancja lub mieszanina substancji, przedstawiana jako posiadająca właściwości zapobiegania lub leczenia chorób (...)”. Producent leku te właściwości musi wykazać chcąc wprowadzić dany preparat do obrotu. Natomiast suplementy diety nie wykazują działania leczniczego! SUPLEMENT „JEST ŚRODKIEM SPOŻYWCZYM, KTÓREGO CELEM JEST UZUPEŁNIENIE NORMALNEJ DIETY, BĘDĄCY SKONCENTROWANYM ŹRÓDŁEM WITAMIN LUB SKŁADNIKÓW MINERALNYCH LUB INNYCH SUBSTANCJI, WYKAZUJĄCYCH EFEKT ODŻYWCZY LUB INNY FIZJOLOGICZNY (...) Z WYŁĄCZENIEM PRODUKTÓW POSIADAJĄCYCH WŁAŚCIWOŚCI PRODUKTU LECZNICZEGO W ROZUMIENIU PRZEPISÓW PRAWA FARMACEUTYCZNEGO.” Nie oznacza to jednak, że na rynku nie ma dobrych ja-



kościowo suplementów. W ich wyborze mogą nam pomóc specjaliści, np. farmaceuci. Pamiętajmy, że apteka to nie sklep, a obsługujące nas osoby mają kompetencje, by nam pomóc w doborze danego preparatu. Ponadto wielu producentów mimo braku szczególnych regulacji dba o jakość swoich produktów i bez obaw możemy je stosować, jeżeli jest taka potrzeba. No właśnie tylko kiedy ona zachodzi?

CZY SUPLEMENTACJA JEST KONIECZNA?

Coraz więcej osób rozpoczyna suplementację, często niestety na własną rękę, pod wpływem reklamy czy znajomych. Rzadko taka decyzja jest wynikiem rekomendacji lekarza lub dietetyka. Biorąc pod uwagę wspomniane wyżej regulacje, warto się zastanowić, czy takie postępowanie jest zasadne i czy przyniesie wymierne korzyści dla naszego zdrowia.

Wracając do definicji suplementu diety, który jest środkiem mającym uzupełnić dietę, należałoby pamiętać, że nie jest to element, od którego powinniśmy zaczynać, jeżeli chcemy poprawić stan swojego zdrowia. **ZAWSZE ABSOLUTNĄ PODSTAWĄ JEST ZDROWA, UROZMAICONA, ALE PRZEDE WSZYSTKIM NISKOPRZETWORZONA DIETA.** Niestety bardzo często idziemy na łatwiznę i wolimy łyknąć kapsułkę niż >>



dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pokarmowych z jedzenia. Prowadzimy niehigieniczny tryb życia, nie wysypiamy się, stresujemy się. Kupujemy żywność wysokoprzetworzoną, w słoikach i w proszku, nadużywamy cukru, pijemy kolorowe napoje i litry kawy. Następnie ze zdziwieniem obserwujemy wypadające włosy, skurcze mięśni i przewlekłe zmęczenie. W konsekwencji wychodzimy z apteki z całą siatką suplementów i poczuciem, że zrobiliśmy dla swojego zdrowia wszystko, co możliwe. Niestety tutaj nie ma drogi na skrót. Dlatego zanim sięgniesz po jakikolwiek preparat, zastanów się jak wygląda Twoja dieta. W wielu przypadkach zmiana stylu życia skutkuje ustąpieniem niektórych dolegliwości i nie wymaga wprowadzania suplementacji. Konsultacja u dietetyka w dłuższej perspektywie może przynieść więcej korzyści niż łykanie wielu różnych suplementów.

Co z argumentem, który bardzo często pojawia się w kontekście suplementacji? Chodzi konkretnie o fakt braku możliwości zaspokojenia zapotrzebowania na wszystkie niezbędne składniki wyłącznie z pożywienia. Poniekąd jest to prawda. **MUSIMY PAMIĘTAĆ, ŻE JAKOŚĆ ŻYWNOŚCI ZMIENIŁA SIĘ NA PRZESTRZENI CZASU NA SKUTEK WIELU CZYNNIKÓW. JEDNYM Z NAJWAŻNIEJ-**

SZYCH JEST DEGRADACJA ŚRODOWISKA NATURALNEGO I CORAZ MNIEJSZA ZASOBNOŚĆ GLEBY W SKŁADNIKI ODŻYWCZE. NIEMNIEJ JEDNAK, WIĘKSZOŚĆ NIEZBĘDNYCH DLA LUDZKIEGO ORGANIZMU SUBSTANCJI JESTEŚMY W STANIE DOSTARCZYĆ RAZEM Z DIETĄ. Warunkiem jest jej właściwe zbilansowanie i niski stopień przetworzenia. W przypadku osób zdrowych jest tylko kilka wyjątków, w których rekomenduje się suplementację. Natomiast w przypadku osób chorych często istnieje konieczność jej rozszerzenia.

Warto pamiętać, że niezależnie od stanu naszego zdrowia, decyzji o włączeniu danego preparatu nie powinniśmy podejmować sami. Najlepiej, gdy jest to rekomendacja zespołu specjalistów, co najmniej lekarza i dietetyka, uwzględniająca wyniki badań pacjenta.

CO WARTO SUPLEMENTOWAĆ?

WITAMINA D: dla większości osób nie jest to już zaskoczenie, ponieważ na szczęście witaminą D suplementuje się coraz więcej osób. I słusznie. **RECEPTORY TEJ WITAMINY POSIADA KAŻDA KOMÓRKA NASZEGO CIAŁA, CO OBRAZUJE JAK BARDZO WAŻNA JEST JEJ WŁAŚCIWA PODAŻ I NA JAK WIELE RÓŻNYCH ELEMENTÓW MOŻE MIEĆ WPŁYW JEJ NIEDOBÓR. NIESTETY NIEDOBORY TEJ**

WITAMINY MA WIĘKSZOŚĆ NASZEGO SPOŁECZEŃSTWA, przede wszystkim ze względu na prowadzony tryb życia. W godzinach, w których ekspozycja słoneczna jest najskuteczniejsza, siedzimy w pracy czy w szkole. W czasie wolnym często wybieramy wyjście na siłownię zamiast aktywności na świeżym powietrzu, a wakacje w ciepłych krajach raz w roku nie są w stanie uzupełnić dostatecznie naszych wyczerpanych magazynów i zgromadzić zapasów na resztę roku. Właściwa podaż witaminy D z pożywienia jest praktycznie niemożliwa, dlatego zaleca się jej suplementację. Trzeba tutaj zaznaczyć, że rekomenduje się suplementację witaminą D od września do marca, jednak jest to dość nieprecyzyjne wskazanie. Konieczność suplementacji powinna korelować z poziomem witaminy D w naszym organizmie. W tym celu powinniśmy wykonać badanie 25(OH)D3 dostępne w większości laboratoriów. Za poziom wystarczający uznaje się ten pomiędzy 30 a 100 ng/ml, natomiast warto dążyć do uzyskania około 60, a w przypadku niektórych chorób w tym autoimmunizacyjnych około 80. Jeszcze raz należy podkreślić, że nawet w przypadku witaminy D nie powinniśmy działać na własną rękę. Należy zbadać jej poziom i z wynikiem udać się do lekarza lub dietetyka, który dobierze odpowiednią dawkę. Po 3 miesiącach suplementacji warto powtórzyć bada-

72% Polaków przyznaje się do zażywania suplementów, z czego 48% robi to regularnie. Niestety tylko 17% konsultuje się z lekarzem lub farmaceutą przed rozpoczęciem suplementacji. Ponad połowa ankietowanych samodzielnie decyduje o zakupie i przyjmowaniu danego preparatu. Zdecydowana większość deklaruje, że bierze suplementy, by wzmocnić organizm, ale ponad 6% badanych robi to ze względu na modę na suplementację. 65% badanych kupuje suplementy w aptece, choć część osób zadeklarowała, że zaopatruje się także w supermarketach, sklepach spożywczych i na bazarach.

Źródło: <https://swresearch.pl>



nie, żeby w razie potrzeby skorygować ilość zażywanej substancji. Witamina D dostępna jest zarówno w formie suplementu, jak i leku.

KWASY OMEGA-3: to kolejny wyjątek. **NIEZWYKLE TRUDNO JEST DOSTARCZYĆ KWASY OMEGA-3 I OMEGA-6 W ODPOWIEDNIEJ PROPORCJI WZGLĘDEM SIEBIE. POWINNA ONA WYNOŚĆ 1:4, WARTO NAWET DAŻYĆ DO 1:2. TYMCZASEM WIĘKSZOŚĆ Z NAS, NAWET ODŻYWIJĄC SIĘ DOŚĆ ZDROWO, NIE JEST W STANIE TYCH ZAŁOŻEN SPEŁNIĆ.** U osób jedzących niezdrowo, te proporcje mogą wynosić nawet 1:40 i więcej! Z czym to się wiąże? Kwasy Omega-6 spożywane w nadmiarze przy niedoborze Omega-3, mają działanie prozapalne. Dlatego jest to jedna z tych substancji, której suplementację warto rozważyć.

PROBIOTYKI: to ostatni produkt, który warto wziąć pod uwagę, zastanawiając się nad suplementacją. Dlaczego?

Zdecydowana większość z nas ma problemy z mikrobiotą jelitową, co jest związane m. in. z niewłaściwą dietą, stosowaniem niektórych leków, w tym chociażby popularnych leków przeciwbólowych, ale przede wszystkim z wielokrotnie stosowaną antybiotykoterapią, zaburzającą równowagę w naszym układzie pokarmowym. Trzeba pamiętać, że mieści się w nim tzw. układ GALT, czyli tkanka limfatyczna, będąca częścią naszego układu immunologicznego, dlatego warto zadbać o zasiedlenie jelit dobrymi bakteriami, by wzmocnić swoją odporność. Wbrew powszechnej opinii, kiszonki, choć niezaprzeczalnie są zdrowe i warto je spożywać, to niekoniecznie są źródłem bakterii probiotycznych. Dlatego warto stosować wieloszczepowe preparaty dostępne w aptekach. Jeżeli cierpimy na różne dolegliwości układu pokarmowego, takie jak biegunki, zaparcia, wzdęcia i gazy, warto także skonsultować się ze specjalistą, który dobierze odpowiedni preparat, zawierający

określony szczep bakterii, który będzie pomocny w konkretnym przypadku.

PAMIĘTAJMY, ŻE SUPLEMENTACJA NIE JEST ANI DOBRA, ANI ZŁA. CZASAMI JEST PO PROSTU POTRZEBNA. CZASEM W PRZYPADKU SILNYCH NIEDOBORÓW POKARMOWYCH LUB NIEKTÓRYCH JEDNOSTEK CHOROBY, DIETA JEST NIEWYSTARCZAJĄCA I SUPLEMENTACJA JEST KONIECZNA, BY WSPOMÓC NASZ ORGANIZM. Nie trzeba się przed nią bronić, jeżeli są wskazania do jej stosowania. Wskazaniem jest rekomendacja lekarza lub dietetyka, poprzedzona obszernym wywiadem, analizą wyników badań i samopoczucia pacjenta. Jeżeli jesteśmy zdrowi, dbamy o dietę i inne aspekty zdrowego stylu życia, wspomniane w artykule suplementy diety będą w pełni wystarczające, by wspierać nasze zdrowie.

VERONIKA ULANECKA

Dietetyk