

# Polacy wciąż nie wiedzą, jak zażywać suplementy diety

17 grudnia 2017

Suplementy diety nie są lekami ani nie zastępują prawidłowej diety, a Polacy wciąż nie wiedzą jak je zażywać – podkreślili w środę eksperci podczas debaty, która odbyła się w Warszawie.

Z przeprowadzonego w lutym 2017 r. sondażu Agencji Badań Rynku i Opinii SW Research wynika, że do zażywania suplementów diety przyznaje się 72 proc. Polaków, z czego prawie połowa (48 proc.) stosuje je regularnie.

Dr Krzysztof Błęcha, internista, specjalista rehabilitacji medycznej oraz ziołolecznictwa, powiedział, że wielu naszych rodaków nie wie, jak zażywać suplementy diety. Przede wszystkim nie mogą one zastąpić prawidłowej diety, trzeba przestrzegać zasad zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia. Suplementów nie można również traktować jak leków, bo nimi nie są i nie takie jest ich przeznaczenie.

„Suplementy diety mogą być cennym uzupełnieniem codziennej diety, szczególnie u osób cierpiących na różne schorzenia, np. układu krążenia lub cukrzycy” – powiedział dr Błęcha, nawiązując do głównego tematu dyskusji: „Układ krążenia – zależność pomiędzy prawidłowym odżywianiem, suplementacją a leczeniem jako innowacyjne podejście do zdrowia”.

Dodał, że można je stosować jako uzupełnienie przepisanych przez lekarza leków. Komplementarność leczenia polega na umiejętnym łączeniu wszystkich tych elementów z pożytkiem dla pacjenta.

Dr Daniel Śliż z III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przyznał, że suplementy diety przydatne są w leczeniu chorób sercowo-naczyniowych. Chodzi głównie o magnez, potas, kwasy omega-3 oraz resweratrol

i witaminy antyoksydacyjne.

„Przyczyną wielu schorzeń, takich jak miażdżyca, choroby neurodegeneracyjne, nowotwory, a nawet depresje, jest występujący w organizmie przewlekły stan zapalny, które początkowo nie dają wyraźnych dolegliwości” – podkreślił specjalista. Ten stan zapalny nie wywołuje on gorączki, jaka występuje w razie ostrej infekcji. Jedynym jego objawem mogą być bóle głowy i zmęczenie.

Jak mówiono podczas spotkania, podejrzewa się, że odpowiednia dieta, obfitująca w przeciwutleniacze, jak i suplementy diety o działaniu antyoksydacyjnym, mogą ograniczać przewlekły stan zapalny. Chodzi o witaminy A, C i E, polifenole, karotenoidy, tokoferole czy koenzym Q.

Dr Katarzyna Kowalcze z Katedry Dietetyki i Oceny Żywności Instytutu Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach powiedziała, że korzystne działanie wykazują kwasy tłuszczowe omega-3. Występują one głównie w rybach, jednak mało osób spożywa je w odpowiednich ilościach.

Z danych przedstawionych podczas spotkania wynika, że Polacy spożywają rocznie zaledwie 12 kg ryb, o połowę mniej niż wynosi średnia w Unii Europejskiej; np. Portugalczycy spożywają co roku aż 60 kg ryb.

„Zdajemy sobie sprawę z tego, że należy spożywać ryby, jednak nie zawsze stać nas na ich kupowanie, bo są znacznie droższe niż mięso” – podkreśliła prezes Izby Gospodarczej „Farmacja Polska” Irena Rej.

Dr Sławomir Murawiec z Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, redaktor naczelny pisma „Psychiatria”, zwrócił uwagę, że Polacy coraz częściej wiedzą jak się zdrowo odżywiać, kłopot polega na tym, że bardzo trudno jest zmienić złe nawyki żywieniowe.

„Przyzwyczajamy się do pewnych sposobów odżywiania, a kiedy okaże się, że są one niekorzystne dla naszego zdrowia, potrzebujemy silnej motywacji, żeby je zmodyfikować” – dodał.

Wszyscy specjaliści byli zgodni, że u niektórych osób suplementacja diety jest potrzebna jako uzupełnienie diety oraz leczenia, szczególnie u osób już cierpiących na różne schorzenia. Jak zauważyli, nie wiadomo jednak, jakie u poszczególnych osób występują niedobory składników pokarmowych i jakie wybierać preparaty.

Dr Śliż podkreślił, że największe zaufanie budzą preparaty OTC (dostępne bez recepty) wytwarzane przez firmy, które produkują również leki. Niektóre preparaty, np. zawierające potas, traktowane są jak leki i można je kupić w aptece wyłącznie na receptę.

Dyrektor Federacji Suplementów Anna Mossakowska-Ziemniak podkreśliła, że wielu producentów, w tym również polskich, przestrzega zasad dobrej praktyki produkcyjnej (GMP) i oferuje suplementy diety wysokiej jakości.

W 2016 r. sprzedaż suplementów diety w naszym kraju zwiększyła się do 3,5 mld zł, a w 2017 r. prawdopodobnie wzrośnie do ponad 4 mld zł.

Autorstwo: Zbigniew Wojtasiński

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](http://NaukawPolsce.PAP.pl)