

Suplementy diety - wspólna akcja 12 instytucji

Suplementy diety nie leczą, ani nie zapobiegają chorobom. Są środkami spożywczymi. Mogą one mieć korzystny wpływ na zdrowie, ale też negatywnie wpływać na organizm, dlatego nie stosuj ich na chybił-trafił. Dziś po raz pierwszy 12 instytucji we wspólnej akcji przypomina o właściwościach suplementów diety

SUPLEMENTY DIETY- WSPÓLNA AKCJA 12 INSTYTUCJI

Suplementy diety nie leczą, ani nie zapobiegają chorobom. Są środkami spożywczymi. Mogą one mieć korzystny wpływ na zdrowie, ale też negatywnie wpływać na organizm, dlatego nie stosuj ich na chybił-trafił. Dziś po raz pierwszy 12 instytucji we wspólnej akcji przypomina o właściwościach suplementów diety



„Na wzrok”, „na wątrobę”, „wzmacniające odporność”, „oczyszczające z toksyn” – wybór suplementów diety przyprawia niejednego konsumenta o zawrót głowy. Nie zawsze jednak warto wierzyć reklamie obiecującej poprawę samopoczucia czy spadek wagi po zażyciu suplementu. Pamiętaj: **suplementy diety nie leczą ani nie zapobiegają chorobom - są środkami spożywczymi, czyli żywnością**. Nie są lekami. Dziś po raz pierwszy 12 instytucji wspólnie informuje o właściwościach suplementów diety. Konsumenty znajdą najważniejsze informacje w specjalnie przygotowanym poradniku.

W akcji informacyjnej w ramach sieci na rzecz ochrony konsumentów biorą udział: [Główny Inspektorat Farmaceutyczny](#), [Główny Inspektorat Sanitarny](#), [Ministerstwo Finansów](#), [Ministerstwo Zdrowia](#), [Instytut Żywności i Żywienia](#), [Narodowy Instytut Leków](#), [Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny](#), [Rada Reklamy](#), [Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów](#), [Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych](#), [Federacja Konsumentów](#), [Stowarzyszenie Konsumentów Polskich](#). Jest to kontynuacja działań podjętych w październiku przez UOKiK oraz GIS, w ramach których [wysłano listy](#) do 315 producentów i dystrybutorów suplementów diety. Celem jest zwrócenie uwagi na reklamy, które nie zawsze

rzetelnie i wyczerpująco informują o właściwościach tych produktów.

Konsumencie, kupujesz suplementy diety?

- **Sprawdź czy dany suplement znajduje się w wykazie zgłoszonych suplementów diety i jaki jest jego status.** Znajdziesz go [na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego](#). Nie kupuj rzekomych suplementów, jeśli nie znajdziesz ich w powyższym wykazie.
- **Nie stosuj suplementów diety „na chybił trafił”.** Ich przyjmowanie powinno być skonsultowane z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem oraz poprzedzone właściwymi badaniami, gdyż każdy organizm jest inny. Tylko wówczas będzie możliwa właściwa i skuteczna suplementacja.
- **Nie diagnozuj swojego stanu zdrowia ani zdrowia twojego dziecka na podstawie reklam.** Te same objawy (m.in. przemęczenie, apatia, brak apetytu) mogą mieć różne przyczyny, niekoniecznie związane z brakiem magnezu, witamin lub innej substancji sugerowanej przez reklamę.
- **Suplementami diety nie zastąpisz posiłku czy właściwego, zrównoważonego sposobu odżywiania.** Nie zastąpisz nimi również aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.
- **Nie „wyleczysz się” suplementami diety.** Suplementy diety nie leczą ani nie zapobiegają chorobom. Niektóre składniki znajdujące się w lekach występują także w suplementach diety. W tym przypadku ich zawartość jest jednak niższa przez co nie wykazują działania leczniczego. Przykładowo witamina D może występować w suplementie diety lub leku, lecz tylko w tym drugim przypadku, przy odpowiedniej dawce, wykazuje właściwości lecznicze.
- **Pamiętaj, że suplementy diety mogą zaszkodzić, a „więcej” nie oznacza „lepiej”.** Suplementy diety mogą negatywnie oddziaływać na organizm, także te pochodzenia naturalnego i niekorzystnie wpływać na efekty stosowanych leków lub innych suplementów. W przypadku stosowania kilku suplementów diety i leków o zbliżonym składzie może dojść do przedawkowania danej substancji. **Przekraczanie dziennych porcji oraz stosowanie zbyt wielu suplementów diety jednocześnie zwiększa ryzyko pogorszenia stanu zdrowia.** Należy pamiętać, że w obrocie mogą znajdować się również sfałszowane suplementy diety (ich rzeczywisty skład różni się od deklaracji producenta). Dotyczy to w głównej mierze produktów sprzedawanych za pośrednictwem internetu lub z niewiadomego źródła.
- **Zacznij odróżniać.** Suplementy diety mogą być zbliżone postacią do leków (np. tabletki, saszetki czy syropy), a także być produkowane przez tych samych producentów. Mogą mieć również podobne nazwy do leków (np. witamina C, witamina B2, mięta, melisa). Część suplementów diety jest sprzedawana w aptekach. Nie zmienia to faktu, że pozostają środkami spożywczymi.
- **Przed zakupem upewnij się, czy dany produkt jest lekiem czy z suplementem diety.** Opakowanie suplementu diety zawsze zawiera określenie „suplement diety”.
- Informacje o podejrzeniu produktu niebezpiecznego, w tym sfałszowanego czy nielegalnego suplementu diety, zgłoś do [Wojewódzkich Inspektoratów Inspekcji Handlowej](#) lub [Powiatowych](#) bądź Głównego Inspektora Sanitarnego lub [Wojewódzkich Stacji Sanitarno - Epidemiologicznych](#).

Dodatkowe informacje dla mediów:

Biuro prasowe UOKiK

pl. Powstańców Warszawy 1, 00-950 Warszawa

Tel. 22 827 28 92, 55 60 314 , 55 60 111

E-mail: biuroprasowe@uokik.gov.pl

Twitter: [@UOKiKgovPL](#)

ZAŁĄCZNIKI DO STRONY

[Co warto wiedzieć o suplementach diety - poradnik konsumencki \(pdf, 929.87 KB\)](#)
