



## SUPLEMENTY DIETY – CZY WARTO?

Suplementy diety to środki spożywcze, których celem jest uzupełnienie normalnej diety. Stanowią skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych oraz innych substancji, które wykazują efekt odżywczy. O suplementach diety mówi się ostatnio głośno i dużo. Przemysł farmaceutyczny bardzo się stara, żeby przekonać nas o konieczności uzupełniania diety dobroczynnymi kapsułkami. **Prognozowana wartość sprzedaży suplementów w Polsce w 2020 roku ma osiągnąć ponad 5 mld złotych.**

W ostatnich czasach oferta rynkowa suplementów diety bardzo się powiększyła. Stale pojawiają się nowe preparaty zawierające coraz to bardziej wyszukane składniki. Należy jednak pamiętać, że suplementy diety nie powinny być traktowane jako nadrzędne źródło tych składników dla organizmu. **Zawsze w pierwszej kolejności należy dbać o to, by zarówno składniki mineralne i witaminy, jak i inne związki bioaktywne, dostarczane były do organizmu za pomocą zróżnicowanej, dobrze zbilansowanej diety.** Celem stosowania suplementów diety nie jest leczenie chorób, ale minimalizowanie skutków działania czynników ryzyka, które mogą spowodować powstanie chorób. Mają pomagać w utrzymaniu równowagi organizmu na poziomie zapewniającym pełnię zdrowia, dając mu siłę do walki z ewentualnymi chorobami.

Awitaminoza (brak witamin) występuje przede wszystkim wtedy, gdy nasza dieta jest uboga w owoce i warzywa – główne źródło witamin. Awitaminoza witamin z grupy B dotyka głównie układ nerwowy i w mniejszym stopniu pokarmowy. Gdy brakuje nam witaminy A cierpią przede wszystkim śluzówki – skóra jest przesuszona, drogi oddechowe i błony śluzowe wielu narządów wysychają. Prowadzi to m.in. do osłabienia, utraty apetytu i wypadania włosów. Możliwe objawy to nudności i uczucie zmęczenia. Niedobór witaminy C nie sprzyja gojeniu się ran, kości są bardziej podatne na złamania, a stawy na nadwyżężenie; jesteśmy też mniej odporni na infekcje.

Tymczasem suplementy wieloskładnikowe o dobrze dobranych proporcjach witamin i minerałów oraz właściwe spożycie białka, mogłyby w znaczący sposób przyczynić się do wydłużenia życia w dobrym zdrowiu, jednocześnie zmniejszając wydatki na zdrowie. **Przyjmowanie jednego multiwitaminowego suplementu dobrej jakości doskonale wyrównuje niedobór witamin w naszym organizmie.** O ile niedobory niektórych składników odżywczych występują u większości mężczyzn i kobiet, młodych i starych, chorych i zdrowych, o tyle skuteczna suplementacja zależy od sytuacji, trybu życia oraz indywidualnych cech każdej osoby. Niestety większość z nas nie może liczyć na żadnego specjalistę ds. zdrowia, który doradziłby mu suplementację w sposób dokładny i długofalowy. Każdy musi sam we własnym zakresie poszukiwać informacji, aby poprawić swoje zdrowie. Poszukiwania nie będą łatwe, ani szybkie. Będą się zmieniały, w miarę coraz większego rozumienia naszego ciała, jak również z uwagi na dostępność produktów – coraz precyzyjniejszych i często wieloskładnikowych. Musimy pogodzić się z faktem, że nasze zdrowie wymaga zaangażowania i czasu.

Suplementy diety są szczególnie ważne dla osób, które są zdrowe. Takim osobom suplementy umożliwią osiągnięcie najlepszych efektów. Pozwolą zapobiec chorobom i zwiększyć długość życia. Zła wiadomość jest taka, że **niewłaściwe odżywianie, palenie papierosów, brak ruchu i stres powodują szkody, które w żaden sposób nie naprawi żaden suplement.**

Suplementy diety dzielą się na wiele kategorii: witaminy, minerały, mikroelementy i w rzeczywistości kosztują mniej w porównaniu do wydatków na leki. Warto jednak zauważyć, że produkty sprzedawane **w supermarketach** mają często obniżone dawki. Zdarza się, że ilości substancji odżywczych są śladowe. Ostatnio NIK wykonała bioanalizy wybranych losowo próbek suplementów. **Stwierdzono obecność niedozwolonych substancji psychoaktywnych, bakterii chorobotwórczych oraz niedobory żywych bakterii w preparatach probiotycznych.**

Odpowiedzialność za jakość ponosi producent suplementów diety. Jest odpowiedzialny za treść informacji na ulotce oraz w reklamie. Dlatego ważne jest, by zwracać uwagę na to, co kupujemy, czytać opinie i kupować suplementy sprawdzonych producentów. W dobie wszechobecnego Internetu możemy sprawdzić każdą firmę. Po wybraniu najlepszej i po zapoznaniu się z jej ofertą możemy zająć się własnym zdrowiem.

AKADEMIA – INSTYTUT MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

Miesięcznik „O czym lekarze ci nie powiedzą”. Wydanie brytyjskie – „What Doctors Don't Tell You”.

<http://www.poradnikzdrowie.pl>

<http://www.lesmotsontunsens.com>

<http://tempsreel.nouvelobs.com>

<https://portal.abczdrowie.pl>

[www.fokus.pl](http://www.fokus.pl)