

# Leczenie czy żywienie?

Przeznaczenie ma znaczenie!



LEKI

SUPLEMENTY DIETY

**Lek służy leczeniu chorób lub ich zapobieganiu.** Jest przeznaczony dla osób chorych lub o zwiększonym ryzyku rozwinięcia się danego schorzenia.

**Suplement diety służy uzupełnieniu normalnej diety.**

Jest przeznaczony dla osób zdrowych, których jadłospis nie dostarcza wybranych składników w odpowiedniej ilości.

**Każdy lek poddawany jest szczegółowym badaniom składu.** Dopuszczalne są jedynie niewielkie, ściśle określone odchylenia zawartości danego składnika, które wynikają z zastosowanej metody badań.

**Suplementy diety spełniają wymagania dla żywności.** Zawartość danego składnika w produkcie może wahać się w granicach -20% do +50% dla witamin oraz -20% do +45% dla składników mineralnych w stosunku do ilości zadeklarowanej w oznakowaniu.

Rzeczywiste działanie lecznicze oraz bezpieczeństwo każdego leku (na receptę jak i bez recepty) **jest potwierdzone licznymi badaniami.**

Deklarowane działanie odżywcze lub fizjologiczne oraz bezpieczeństwo danego suplementu diety oparte jest o dane dotyczące indywidualnych składników wchodzących w jego skład. Właściwości konkretnego suplementu **nie muszą być potwierdzone w badaniach.**

Lek podlega pod przepisy **prawa farmaceutycznego.**

Suplement diety podlega pod przepisy **prawa żywnościowego.**

Przed wprowadzeniem do obrotu lek **musi zostać zatwierdzony przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych (URPL, WMiPB).** Numer pozwolenia potwierdzający dopuszczenie leku do obrotu znajdziesz w oznakowaniu produktu.

Suplement diety to żywność, zatem nie wymaga on pozwolenia na dopuszczenie do obrotu. **Decyzję o jego wprowadzeniu na rynek podejmuje przedsiębiorca.**

Leki, które zostały dopuszczone do obrotu w Polsce, znajdują się w Urzędowym Wykazie Produktów Leczniczych. Znajdziesz go na stronie URPL: [www.urpl.gov.pl](http://www.urpl.gov.pl). **Nadzór nad jakością tych produktów sprawuje m.in. Główny Inspektor Farmaceutyczny.**

Produkty, które zostały zgłoszone jako suplementy diety, znajdują się w specjalnym Rejestrze Produktów. Znajdziesz go na stronie GIS: [www.rejestrzp.gis.gov.pl](http://www.rejestrzp.gis.gov.pl).

**Przedsiębiorca sam decyduje o kwalifikacji produktu jako suplementu diety,** natomiast Główny Inspektor Sanitarny weryfikuje prawidłowość przyjętej kwalifikacji w oparciu o dane, które zostały mu przedstawione w formularzu powiadomienia.

# Dekalog suplementacji



Główny Inspektorat  
Sanitarny

- I Jedzenie to nie leczenie** - pamiętaj, że suplementy diety to kategoria żywności. Nie myl ich z lekami, których przeznaczenie jest zupełnie inne.
- II Suplementować znaczy uzupełniać** - pamiętaj, że podstawą dobrego samopoczucia jest racjonalna dieta. Prowadź zdrowy styl życia.
- III Nie wszystko złoto co się świeci** - w kwestii suplementacji nie polegaj na informacjach pochodzących z reklam. Postaw na rzetelne źródła wiedzy.
- IV Zachowaj czujność** - sięgając po suplement diety bądź uważny i obserwuj, w jaki sposób dany produkt wpływa na Twój organizm.
- V Pochodzenie ma znaczenie** - suplementy diety kupuj jedynie ze sprawdzonych źródeł. Zachowaj szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej.
- VI Nie suplementuj na zapas** - suplementy diety powinny być stosowane tylko w uzasadnionych przypadkach. Zanim zastosujesz konkretny produkt wykonaj odpowiednie badania laboratoryjne, aby przekonać się czy Twoja dieta rzeczywiście wymaga suplementacji.
- VII Bądź świadomym konsumentem** - nie istnieje uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Każdorazowo zweryfikuj, czy dany produkt może być przez Ciebie spożywany. Przykładowo niektóre suplementy diety nie mogą być stosowane u dzieci a innych nie zaleca się kobietom w ciąży.
- VIII Więcej nie znaczy lepiej** - nie przekraczaj zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu. Nadmiar niektórych składników w diecie jest tak samo szkodliwy jak ich niedobór.
- IX Uważaj na interakcje** - suplementy diety mogą negatywnie wpływać na działanie przyjmowanych leków. W trosce o zdrowie poinformuj swojego lekarza o stosowanej suplementacji i zastosuj się do jego rad.
- X Wybieraj rozsądnie** - korzystaj z Rejestru Produktów zamieszczonego na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego ([www.rejestrzp.gis.gov.pl](http://www.rejestrzp.gis.gov.pl)), aby dowiedzieć się czy dany produkt został zgłoszony jako suplement diety i jaki jest jego aktualny status.

