

# Suplementy diety – czy na pewno są potrzebne?



Szpital Wojewódzki  
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Łomży

## Suplementy diety – definicja

**Suplementy diety** to środki spożywcze stanowiące skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inne działanie fizjologiczne. Mogą być stosowane, gdy nie jest możliwe spożywanie zalecanych ilości witamin i składników mineralnych z dietą. Ich celem jest uzupełnianie codziennej diety i zwalczanie niedoborów składników odżywczych. **Suplementy nie są substancjami leczniczymi!**

Istnieje wiele klasyfikacji suplementów diety np. z uwagi na przeznaczenie, formę, wskazania do stosowania, skład. Występują w formie tabletek, kapsułek, proszków, drażetek, herbatek lub płynów.

## Wskazania do suplementacji

- niedobory pokarmowe,
- zwiększone zapotrzebowanie organizmu (np. okres ciąży i laktacji, podeszły wiek),
- niektóre schorzenia,
- stosowanie diet niskoenergetycznych lub eliminacyjnych np. wegańska, bezmleczna.

## Zasady bezpiecznej suplementacji

- konsultacja ze specjalistą – lekarz, dietetyk lub farmaceuta pomoże określić niedobory (najlepiej na podstawie wyników badań) oraz dopasować odpowiedni preparat i jego dawkowanie,
- indywidualizacja – suplement dobiera się do potrzeb, sposobu żywienia oraz stanu zdrowia i odżywienia. Nie przyjmuj suplementów zalecanych innej osobie,
- jakość produktów – wybieraj tylko te sprawdzone, o czystym składzie,
- umiar i rozsądek,
- monitorowanie stanu zdrowia – systematyczne badania kontrolne pozwolą ocenić skuteczność suplementacji i ewentualną korektę dawkowania,
- unikanie nadmiernej suplementacji,
- weryfikacja interakcji z przyjmowanymi lekami.

## Przykłady zalecanej suplementacji

- kobiety w ciąży – kwas foliowy, witamina D, DHA, jod, jeśli występują niedobory – żelazo,
- witamina B12 – na diecie wegańskiej,
- żelazo i/lub kwas foliowy – w niedokrwistości,
- witamina D – w dawkach zależnych m.in. od wieku, masy ciała, syntezy skórnej, niedoborów,
- probiotyki – w prewencji biegunek i w trakcie antybiotykoterapii,
- kwasy tłuszczowe omega-3 w chorobach sercowo-naczyniowych,
- błonnik rozpuszczalny – w przypadku zaparć.

## Interakcje suplementów

Składniki obecne w suplementach diety mogą nasilać lub osłabiać działanie substancji czynnej, np.:

- magnez i potas – wywierają korzystny wpływ na swoją przyswajalność, podobnie jak magnez i witamina B6,
- witamina C zwiększa biodostępność żelaza,
- jednoczesne podawanie witaminy C lub cynku jest korzystne przy podaży kolagenu,
- wapń należy przyjmować z witaminą D3 i K2,
- jod warto przyjmować wraz z selenem i cynkiem.

Ważna jest też pora przyjmowania suplementów oraz korelacja z posiłkiem czy lekami. Przykłady:

- witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K) należy przyjmować wraz z posiłkiem zawierającym tłuszcz np. oliwa z oliwek, masło, orzechy, nasiona,
- jod należy przyjmować rano, gdyż wieczorem może prowadzić do bezsenności,
- magnezu nie należy popijać kawą,
- sok grejpfrutowy zwiększa stężenie we krwi statyn, niektórych leków przeciwhistaminowych oraz antybiotyków, co nasila działania niepożądane,
- błonnik pokarmowy zmniejsza wchłanianie leków,
- duże spożycie witaminy K (np. w zielonych warzywach liściastych) osłabia działanie leków przeciwzakrzepowych, takich jak warfaryna,
- herbata i kawa zmniejszają wchłanianie żelaza,
- alkohol nasila działanie leków przeciwhistaminowych i obniżających ciśnienie.

## Na co zwrócić uwagę, wybierając preparat?

- rejestry publiczne i systemy niezależnych informacji o lekach (GIS),
- badania produktów gotowych – jakość powinna być potwierdzona przez niezależne certyfikowane laboratoria,
- czysty, przejrzysty skład – bez metali ciężkich, hormonów, steroidów, sztucznych barwników, wypełniaczy i przeciwzbrylaczy,
- standardy bezpieczeństwa i dobrej jakości – systemy kontroli procesu technologicznego: HACCP, zasady Dobrej Praktyki Higienicznej (GHP) i Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP).
- znakowanie produktu i reklama – oferowane jako lek na wszystko, odkwaszanie, oczyszczanie organizmu itp., powinno budzić nasze zastrzeżenia,
- dostępność w aptece – suplementy w aptekach są zarejestrowane w spisie GIS; apteki zaopatrują się u zweryfikowanych dostawców.

## Lek OTC czy suplement?

Suplementy nie wymagają badań klinicznych potwierdzających skuteczność i bezpieczeństwo stosowania. Leki OTC są przebadane, muszą zawierać ulotkę opisującą m.in. zasady stosowania. Preparaty te może poróżnić jakość. Oznakowanie suplementu diety i możliwość reklamy są mniej restrykcyjne niż dla leków. Należy wybierać leki OTC.

## Negatywne skutki przyjmowania suplementów diety

- ryzyko nadmiaru – zbyt duże dawki mogą prowadzić do przedawkowania, kumulacji i efektu toksyczności, np. suplementacja beta-karotenem (20–50 mg dziennie) u osób palących papierosy zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuca,
- interakcje z lekami – brak tej wiedzy może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych,

- brak potwierdzonej skuteczności – nie wszystkie suplementy mają udowodnione działanie, a niektóre mogą być nieskuteczne lub szkodliwe,
- ryzyko podróbek – w sprzedaży dostępne są suplementy niskiej jakości. Mogą nie zawierać deklarowanych składników, zawierać je w innej dawce lub zawierać szkodliwe substancje np. metale ciężkie,
- koszty – zwłaszcza w przypadku długiego stosowania,
- możliwe skutki uboczne – np. problemy żołądkowo-jelitowe, reakcje alergiczne, bóle głowy, osłabienie. Mogą wynikać z nadmiernej dawki składnika lub być reakcją uczuleniową,
- maskowanie problemów zdrowotnych,
- ryzyko zafałszowania badań laboratoryjnych – witamina C może skutkować obniżeniem pH moczu, witamina B1 zafałszować wynik kwasu moczowego, a żelazo – krwi utajonej w kale. Przed wykonaniem badań diagnostycznych należy zapoznać się z zasadami przygotowania do nich.

## Z praktyki dietetyka – niewłaściwa suplementacja

- Mężczyzna z uwagi na skurcze mięśni przyjmuje magnez i potas, bez konsultacji z lekarzem. Choruje na przewlekłą niewydolność nerek i wysoki poziom potasu we krwi. Nadmiar tego składnika jest bardzo groźny dla zdrowia.
- Kobieta z cukrzycą i chorobami układu krążenia przyjmuje elektrolity, z uwagi na walory smakowe. Ma niewyrównany poziom cukru we krwi i wysoki sód. Suplement zawiera w składzie cukier.
- Kobieta w ciąży przyjmuje kwas foliowy, który mimo standardowo zalecanej dawki nie wchłania się. Rozszerzona diagnostyka wskazuje na mutację genu MTHFR. Zmieniono preparat na zmetylowaną formę kwasu foliowego.
- Mężczyzna z otyłością III stopnia suplementuje 2000 IU witaminy D. Badania laboratoryjne wykazują duże niedobory. Dla osób z otyłością rekomenduje się wyższe dawki.
- Pacjent kardiologiczny pije herbatkę na obniżenie ciśnienia i przyjmuje leki hipotensyjne. Suplement nasila działanie leku.
- Kobieta karmiąca piersią. Z uwagi na PMS przyjmuje niepokalanek. Zgłasza zanik laktacji. Niepokalanek hamuje produkcję mleka kobiecego. Jest przeciwwskazany w okresie karmienia piersią.

### Podsumowanie

Suplementacja może być korzystna, w określonych przypadkach, jeśli nie zastępuje właściwego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia. Ma jedynie uzupełniać dietę! Nie może być stosowana „na własną rękę”. Alternatywą dla suplementów diety może być żywność wzbogacona.

**Opracowała: mgr Justyna Jankowska**

**Starszy asystent dietetyki**

### Bibliografia:

1. Bojarowicz, H., & Dźwigulska, P.: Suplementy diety. Część III. Interakcje suplementów diety z lekami. Hygeia Public Health, 2012, 47(4), 442–447.
2. Grzmistawski M. (red.): Dietetyka kliniczna. PZWL, Warszawa 2019.
3. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety, Dz. U. 2007 nr 196 poz. 1425 ze zm.
4. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red): Normy żywienia dla populacji Polski. NIZP PZH – PIB, Warszawa 2024.
5. Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie stosowania suplementów diety zawierających witaminy i składniki mineralne przez osoby dorosłe, Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka POLSKIEJ AKADEMII NAUK, 9 kwietnia 2021 r.
6. Stępień K.A., Jakub Niewiarowski J, Anna Harasimiuk A. Powszechność suplementów diety a zagrożenia związane z ich stosowaniem. Biul. Wydz. Farm. WUM, 2019, 9, 51–59.
7. Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r. Dz. U. 2006 r. Nr 171, poz. 1225 z późn. zm.
8. Zimmer M., Sieroszewski P., Oszukowski P. et al. Polish Society of Gynecologists and Obstetricians recommendations on supplementation in pregnancy. Ginekol Pol. 2020; 91 (10): 644–653.