

<http://www.politykazdrowotna.com/31843,suplementy-w-mz-o-tym-czy-mozna-im-zaufac>

<http://www.politykazdrowotna.com/31850,m-czech-o-suplementach-i-regulacji-tego-ryнку>

<http://www.mp.pl/kurier/186748,suplementy-diety-sukces-czy-problem>

<http://www.rynekzdrowia.pl/Farmacja/W-sprawie-uregulowanie-ryнку-suplementow-jestesmy-juz-na-etapie-koncepcji,184009,6.html>

<http://zdrowie.dziennik.pl/aktualnosci/artykuly/574452,epidemia-niezbadanych-suplementow.html>

<https://www.bankier.pl/wiadomosc/Suplementy-diety-to-rynek-wart-ponad-4-mlrd-zl-4115810.html>

<https://www.zdrowie.abc.com.pl/artykuly/suplementy-diety-moga-miec-dzialania-niepozadane,119640.html>

**2018-05-15 20:33 Warsaw (PAP)**

## **Eksperti i MZ: suplementy diety to nie leki - zwykle nie pomogą, czasem zaszkodzą**

Suplementy diety nie dają efektu leczniczego, bywają nadużywane, bo brakuje świadomości m.in. o tym, że mogą wchodzić w interakcję z lekami, zmieniając ich działanie – alarmują eksperci i Ministerstwo Zdrowia. Trwają prace nad koncepcją zmian dotyczące tego rynku.

Suplement diety - zgodnie z ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywienia - jest produktem złożonym z substancji odżywczych, np. witamin i minerałów, którego funkcją jest uzupełnianie diety o brakujące składniki.

Suplementy nie mają działania leczniczego, nie przechodzą procesu rejestracji wymaganego dla leków. Obowiązujący w Polsce system notyfikacji pozwala na wprowadzenie do obrotu suplementu po zgłoszeniu produktu do GIS.

Prof. Przemysław Kardas z Zakładu Medycyny Rodzinnej UM w Łodzi wskazuje, że na rynku dostępne są suplementy diety na wszelkie możliwe dolegliwości, np. przeciw skurczom, na wzmocnienie serca i poprawę potencji, by poprawić wygląd – na włosy i paznokcie lub zrzucić zbędne kilogramy, ale także na przypadłości których medycyna nie zna, np. zakwaszenie organizmu.

Ekspert podkreśla, że wiele suplementów – jak wynika z opublikowanego w ub.r. raportu NIK - nie wykazuje cech deklarowanych przez producentów, a zdarzają się po prostu szkodliwe dla zdrowia. W sprzedaży, zarówno internetowej, jak i w sklepach stacjonarnych oraz w aptekach, obok rzetelnych preparatów znajdowały się suplementy diety zawierające np. bakterie chorobotwórcze, substancje zakazane z listy psychoaktywnych czy stymulanty podobne strukturalnie do amfetaminy, czyli działające jak narkotyki.

Profesor wskazał, że NIK zwracała uwagę, iż producenci i dystrybutorzy, kreując popyt, nierzadko reklamują suplementy jako równoważne produktom leczniczym. Jego zdaniem, "są przekonujące dowody, że reklama suplementów kwitnie i to ona generuje gigantyczne sprzedaże, gigantyczne zainteresowanie pacjentów i gigantyczne zużycie".

"Polska jest krajem, który generalnie charakteryzuje się dużym zużyciem leków, ale to, co obserwujemy w ciągu ostatnich lat w przypadku suplementów diety, to niezwykle dynamika rynku" – ocenia ekspert.

"Analizy Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji wskazują, że w ciągu 20 lat udział reklam produktów prozdrowotnych wzrósł z 7 proc. w 1997 r. do blisko 25 proc. w 2015r." - podał. Wskazał, że w ub.r. wartość sprzedaży suplementów przekroczyła w Polsce 4 mld zł.

Dane takie pojawiły się m.in. w raporcie "Rynek suplementów diety. Bezpieczeństwo, trendy, regulacje". Oceniano w nim, że sprzedaż suplementów diety w naszym kraju w 2017 r. przekroczy 4 mld zł. Raport podawał, że najlepiej sprzedają się suplementy zawierające magnez - stanowią 26 proc. rynku tych produktów. Na kolejnych miejscach są tzw. immunostymulatory (22 proc. rynku), probiotyki (20 proc.), produkty wzmacniające organizm (16 proc.) oraz witaminy i minerały dla dorosłych (16 proc.).

Prof. Kardas wskazał we wtorek, że w Zakładzie Medycy Rodzinnej UM w Łodzi prowadzone są badania, których wstępna analiza dowodzi, że aż 30 proc. ankietowanych nie potrafi powiedzieć, czy suplementy są bezpieczne, a ponad 50 proc. uważa, że są bezpieczne.

Ankietowani pytani o powody stosowania suplementów wymieniali najczęściej, że jest to łatwiejszy sposób uzupełniania niedoborów niż zbilansowana dieta. Mówili też, że jest to inwestycja we własne zdrowie, kieruje nimi chęć poprawy wyglądu zewnętrznego i odporności. Prawie 10 proc. jako powód podało leczenie choroby.

W ankiecie opracowanej przez UM w Łodzi co dziesiąty badany zgłaszał występowanie działań niepożądanych, przede wszystkim ze strony przewodu pokarmowego i zaburzenia stanu psychicznego.

"Z całą pewnością istnieje podejrzenie działań niepożądanych w związku ze stosowaniem suplementów" – podniósł prof. Kardas. Podkreślił jednocześnie, że suplementy nie podlegają takim regulacjom jak leki, a swoboda ich producentów w kreowaniu marek jest duża.

"O lekach wiemy dużo, są testowane, bezpieczne. Zupełnie inaczej to wygląda w przypadku suplementów diety. Suplementy są różne, są takie, które są wartościowe, takie, których wartość jest wątpliwa, i takie, które stwarzają poważne wątpliwości" - ocenił.

Ekspert uważa, że w społeczeństwie świadomość, iż suplementy diety mogą wpływać na działanie leków, jest niewystarczająca, a w interakcję wchodzić może np. popularny miłorząb japoński, kozłek lekarski czy wapń.

O konieczności edukowania na temat suplementacji diety i modyfikacji niektórych przepisów przekonany jest również wiceminister zdrowia Marcin Czech. "Stosowanie tranu u dzieci powoduje wzrost ryzyka krwawień podczas zabiegów operacyjnych. Niektóre świadome ośrodki w informacjach przed zabiegami informują, żeby nie przyjmować tranu przez dwa tygodnie, ale nie wszystkie" – wskazał. "To przykład, jak ważna jest świadomość, że suplementy mogą wykazywać działanie biologiczne czy modyfikować funkcje fizjologiczne organizmu" – ocenił.

Przekazał, że MZ planuje działania, których celem miałyby być zwiększenie bezpieczeństwa stosowania suplementów i zmniejszenie nadmiernego, nieuzasadnionego ich przyjmowania. MZ zastanawia się m.in. nad sposobem raportowania działań niepożądanych, uporządkowaniem rynku reklam i opłatami za wprowadzenie suplementów na rynek. "Mamy

taki pomysł, żeby badać suplementy, to, co jest w środku, bo to może się wiązać z zagrożeniem życia publicznego" – powiedział.

Do zażywania suplementów diety przyznaje się 72 proc. Polaków, z czego prawie połowa (48 proc.) stosuje je regularnie - wynika z sondażu Agencji Badań Rynku i Opinii SW Research, jaki przeprowadzono w lutym 2017 r. metodą wywiadów on-line na reprezentacyjnej grupie ponad 800 osób, które ukończyły 18 lat.(PAP)

autor: Katarzyna Lechowicz-Dyl

ktl/ wus/