Zgodnie z polskimi i europejskimi przepisami prawa, suplementy diety są skoncentrowanymi źródłami substancji odżywczych, których celem jest uzupełnienie normalnej diety w brakujące składniki. W ich skład mogą wchodzić witaminy, minerały, aminokwasy lub produkty ziołowe. Suplementy diety nie mogą jednak zawierać substancji o własnościach leczniczych.

Wiele osób wierzy jednak, że przyjmowanie suplementów może poprawić ich kondycję, zapobiec chorobom, a nawet wyleczyć z szeregu schorzeń. Sprzyja temu wszechobecna reklama suplementów, która często balansując na pograniczu prawa, stara się udowodnić ich rzekome własności lecznicze.

W efekcie Polacy bardzo chętnie sięgają po suplementy, a rynek tych środków osiągnął wartość ponad 4 mld zł i dalej szybko rośnie. Producenci prześcigają się w oferowaniu suplementów na każdą dolegliwość ciała i duszy, i nie wahają się przy tym oferować środków na choroby nieistniejące.

Na domiar złego wiele wskazuje na to, że niektóre suplementy diety mogą nawet szkodzić. Raport Naczelnej Izby Kontroli przytacza wyniki badań, wskazujących na obecność substancji szkodliwych, a nawet bakterii chorobotwórczych w niektórych z nich. Niestety, przepisy prawa nie stwarzają użytkownikom możliwości zgłaszania odpowiednim organom państwa przypadków działań niepożądanych suplementów.

Mając to na uwadze, naukowcy z Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi prowadzą badanie na temat użycia przez Polaków suplementów diety. Wstępne wyniki tego badania wskazują, że co 10-ta osoba sięgająca po suplementy doświadcza jakiś działań niepożądanych! Żeby zająć w tej sprawie rozsądne stanowisko, potrzebne jest jednak poznanie doświadczeń możliwie szerokiego grona użytkowników suplementów. Dlatego wszystkich zapraszamy do wzięcia udziału w badaniu dostępnym na stronie internetowej Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi [**www.zmr.lodz.pl**](http://www.zmr.lodz.pl)