

Suplementy diety. Sukces czy problem?

Udostępnij:

Oceń:

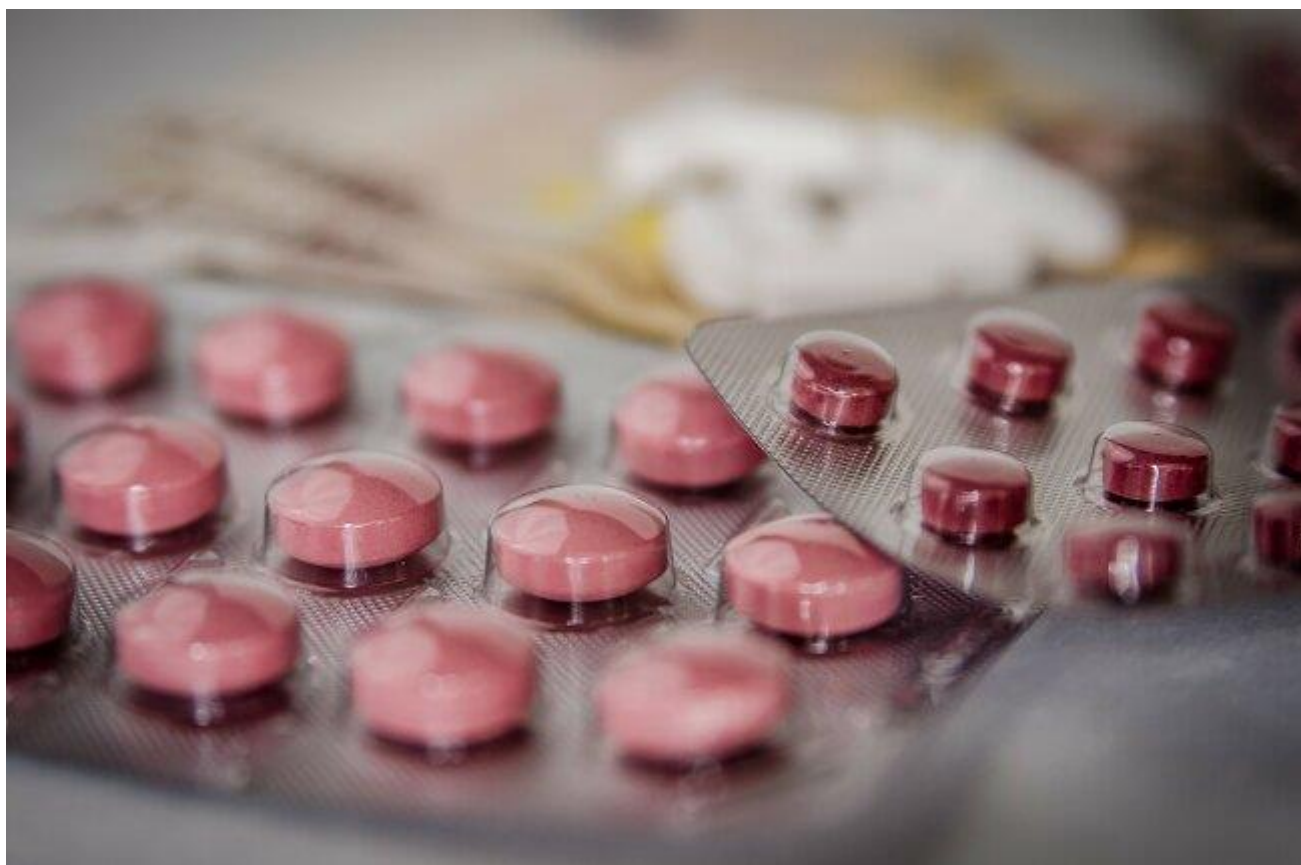
[zobacz komentarze](#)

15.05.2018

Małgorzata Solecka

Kurier MP

Rynek suplementów w Polsce rośnie lawinowo – w tempie ok. 8 proc. rocznie – i już za dwa lata będzie wart ponad 5 mld zł. Producenci suplementów diety dostarczają Polakom tabletki i kapsułki niemal na wszystkie przypadłości i dolegliwości. Ba, niektórzy posuwają się nawet do wymyślania jednostek chorobowych nieznanymi w medycynie.



Fot. pixabay.com

Suplementy diety wzięli pod lupę naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. We wtorek prof. Przemysław Kardas, kierownik Zakładu Medycyny Rodzinnej, dzielił się z dziennikarzami pierwszymi wnioskami płynącymi z trwającego ciągle badania postaw Polaków wobec suplementów.

Ponad połowa badanych uważa, że suplementy są „raczej bezpieczne”, ale już blisko jedna trzecia przyznaje, że nie ma na ten temat wyrobionego zdania. Co dziesiąty z tych, którzy zadeklarowali przyjmowanie suplementów, dostrzega ich działania niepożądane (najczęściej

ze strony układu pokarmowego). Ale jedna trzecia badanych jest przekonana, że przyjmowanie suplementów diety to inwestycja w zdrowie.

– Na pytanie, czy suplementy to sukces, czy problem, z pewnością można odpowiedzieć, że to ogromny sukces dla producentów. Jeśli chodzi o pacjentów czy medycynę, to pojawiają się znaki zapytania – podkreślał prof. Kardas.

Problem jest doskonale znany: suplementy diety to środki spożywcze, nie leki. Nie przechodzą procedury rejestracji, nie podlegają tak drobiazgowemu badaniu jak wyroby medyczne, nie odnoszą się do nich przepisy dotyczące zgłaszania działań niepożądanych. Jednocześnie mogą być reklamowane bez niemal żadnych ograniczeń, bo jedynym zastrzeżeniem jest to, że w reklamie nie można sugerować leczniczego działania suplementu. Ale już sugerowanie, że przyjmowanie suplementu rozwiązuje problemy zdrowotne (rzeczywiste i wyimaginowane) jest w porządku. Dlatego w sprzedaży można znaleźć zarówno suplementy dla pacjentów z chorobami nowotworowymi, jak i dla osób z nadwrażliwością na zjawiska atmosferyczne, zakwaszenie organizmu czy cellulit wodny.

Jako suplementy diety są rejestrowane preparaty o składzie zbliżonym do leków OTC (przesądzają ułatwione procedury i znacznie niższe koszty wprowadzenia na rynek), jak i preparaty, które mają w składzie wyłącznie składniki rodem z szafki z kuchennymi przyprawami. – Firmom farmaceutycznym nie udało się opracować odpowiednika viagry dla kobiet, ale producent suplementów dał radę – żartował prof. Kardas, przedstawiając produkt mający w składzie m.in. cynamon, imbir i kofeinę.

Eksperti podkreślają, że w przypadku suplementów trudno mówić o badaniu ich skuteczności (nie są lekiem, nie mają działania leczniczego, więc ich „skuteczność” jest niemierzalna), ale można bardziej skutecznie weryfikować aspekt ich bezpieczeństwa. Zwłaszcza, że niektóre z suplementów nie są obojętne dla zdrowia. Pacjenci, którzy przyjmują leki, powinni mieć świadomość, że niektóre składniki suplementów mogą wchodzić w interakcje z lekami – potęgować lub osłabiać ich działanie.

Wiceminister zdrowia Marcin Czech zwracał uwagę, że niekiedy działania niepożądane mają suplementy, tradycyjnie uważane za bardzo bezpieczne. Tak jest w przypadku tranu, od dekad uważanego za złoty środek poprawiający odporność (choć nie ma badań, które by to potwierdzały). Tran znacznie zwiększa ryzyko krwawienia w czasie operacji. Dlatego zwłaszcza w szpitalach, gdzie operuje się dzieci, przed operacjami powinno przekazywać się rodzicom informację, że tranu nie należy podawać.

Problem w tym, że lekarzom brakuje wiedzy na temat suplementów. I to zarówno jeśli chodzi o fakt ich przyjmowania przez pacjentów (wielu pacjentów właśnie dlatego sięga po suplementy, że mogą je kupić bez recepty i rozmowy z lekarzem o swoich problemach, na przykład z potencją), jak i o skład, właściwości, bezpieczeństwo samych preparatów. – Lekarze nie byli przygotowani do rozrostu rynku suplementów. Producenci często włączają też w skład egzotyczne składniki, więc lekarz rodzinny może nie znać ich działania, interakcji – mówi prof. Przemysław Kardas.

Z drugiej strony w ostatnich latach coraz więcej producentów kieruje swój przekaz do lekarzy, by to lekarze zalecali pacjentom przyjmowanie suplementów diety. – Przyjmowanie suplementów powinien doradzić pacjentowi dietetyk lub właśnie lekarz. Jeśli lekarz nie miałby takiej możliwości, pacjent zostałby sam na sam z przekazem reklamowym – podkreśla

Główny Inspektor Sanitarny, Marek Posobkiewicz. Lekarze powinni mieć jednak większą świadomość, że nie wszystkie suplementy są godne polecenia.

Ministerstwo Zdrowia przyznaje, że potrzebna jest zmiana przepisów dotyczących suplementów (pilne zajęcie się tą sprawą rekomendowała w ubiegłym roku Najwyższa Izba Kontroli, zwracając uwagę m.in. na konieczność wzmocnienia nadzoru nad reklamą, wprowadzenie opłat za zgłaszanie suplementów przed ich wprowadzeniem na rynek). Perspektywa czasowa takich zmian jest jednak mocno nieokreślona – prawdopodobnie w tej kadencji nie wydarzy się nic przełomowego.

Osoby, które chciałyby się podzielić swoimi doświadczeniami z przyjmowaniem suplementów diety mogą wziąć udział w ankiecie zamieszczonej na [stronie Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi](#).