

**UCHWAŁA NR 2/2024  
ZESPOŁU DO SPRAW SUPLEMENTÓW DIETY**

z dnia 10 września 2024 r.

**zmieniająca Uchwałę Nr 18/2019 w sprawie wyrażenia opinii  
dotyczącej maksymalnej dawki witaminy B<sub>6</sub> w zalecanej dziennej  
porcji w suplementach diety**

Na podstawie art. 9 ust. 2b pkt 1-3 ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz. U. z 2024 r., poz. 416) uchwała się, co następuje:

§1 . 1. Określa się maksymalną ilość witaminy B<sub>6</sub> w zalecanej dziennej porcji w suplementach diety na poziomie 6 mg.

2. Określona w ust. 1 maksymalna ilość dotyczy suplementów diety dedykowanych osobom dorosłym.

§2 Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**PRZEWODNICZĄCA ZESPOŁU DO  
SPRAW SUPLEMENTÓW DIETY**

*dr inż Katarzyna Stoś.*

## Uzasadnienie

Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) w 2023 r. opublikował opinię naukową w sprawie górnego tolerowanego poziomu spożycia (Upper Level - UL) dla witaminy B<sub>6</sub> pt. *Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin B6*. Urząd dokonał ponownej oceny i ustalił UL dla tej witaminy w ilości 12 mg/dzień dla osób dorosłych (EFSA, 2023). Poprzedni UL dla tej witaminy dla osób dorosłych ustalony w 2000 r. przez Komitet Naukowy ds. Żywności (*Scientific Committee for Food - SCF*) wynosił 25 mg/dzień (European Commission, 2007; EFSA, 2023).

Należy zaznaczyć, iż górny tolerowany poziom spożycia (UL) odnosi się do maksymalnego poziomu całkowitego spożycia składnika ze wszystkich źródeł w zwyczajowym codziennym spożyciu, który uznano za mało prawdopodobny, aby stwarzał ryzyko niekorzystnych skutków zdrowotnych dla ludzi (Jarosz i wsp., 2020). Zatem ilość spożytej witaminy B<sub>6</sub> z codziennej diety, w tym z suplementów diety nie może przekraczać ustalonego aktualnego poziomu UL.

Uchwała nr 18/2019 Zespołu do spraw Suplementów Diety z dnia 13 marca 2019 r. w sprawie wyrażenia opinii dotyczącej maksymalnej dawki witaminy B<sub>6</sub> w zalecanej dziennej porcji w suplementach diety określała maksymalną ilość witaminy B<sub>6</sub> w zalecanej dziennej porcji w suplementach diety na poziomie 18 mg dla osób dorosłych, m.in. w oparciu o wartość UL wynoszącą wówczas 25 mg/dzień dla osób dorosłych (European Commission, 2007).

W związku ze znacznym obniżeniem UL dla witaminy B<sub>6</sub> do poziomu wynoszącego 12 mg, wymagania ilościowe określone w Uchwale Zespołu nr 18/2019 nie mogą obecnie mieć zastosowania do analizy produktów kwalifikowanych przez przedsiębiorców jako suplementy diety.

Przy określaniu maksymalnej ilości witaminy w suplementach diety przeznaczonych dla osób dorosłych należy wziąć pod uwagę aktualną wartość UL oraz spożycie danej substancji dostarczanej z innych źródeł żywieniowych (m.in. z produktów ogólnego spożycia), a także referencyjne wartości spożycia witaminy dla danej populacji.

Według norm żywienia zalecane spożycie witaminy B<sub>6</sub> na poziomie RDA (*Recommended Dietary Allowance*) wynosi dla mężczyzn od 1,3 mg do 1,7 mg, natomiast dla kobiet od 1,3 mg do 1,5 mg na dobę (Jarosz i wsp., 2020).

Spożycie witaminy B<sub>6</sub> przy 95 percentyli dla osób dorosłych według danych reprezentatywnych dla populacji Polski (Szponar i wsp., 2003) kształtuje się na poziomie 4,4 mg. Dane z opinii EFSA (z 6 krajów) wskazują, iż spożycie tej witaminy z żywności, w tym produktów wzbogacanych dla P95 wynosi 5,2 mg (EFSA, 2023).

Uwzględniając spożycie tej witaminy z codziennej diety oraz ustalony przez EFSA obecny górny tolerowany poziom spożycia, Zespół określił maksymalną ilość witaminy B<sub>6</sub> w zalecanej dziennej porcji w suplementach diety na poziomie 6 mg dla osób dorosłych.

### **Piśmiennictwo:**

- EFSA: *Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin B6*. EFSA Journal 2023;21(5):8006
- European Commission - Health & Consumer Protection Directorate-General: *Orientation paper on the setting of maximum and minimum amounts for vitamins and minerals in foodstuffs*. 2007
- Jarosz M. i wsp.: *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*; NIZP-PZH, Warszawa. 2020
- *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety*; Dz. U. z 2023 r. poz. 79
- Szponar L. i wsp.: *Badania indywidualnego spożycia żywności i stanu odżywienia w gospodarstwach domowych*, IŻŻ, Warszawa. 2003