

# SUPLEMENTY

**TO NIE LEKI**

## **TO UZUPEŁNIENIE DIETY**

Suplementy diety to środki spożywcze przeznaczone do uzupełnienia codziennej diety. **Nie myl ich z lekami**, których przeznaczenie jest zupełnie inne.



## **BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM**

Nie istnieje uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Każdorazowo zweryfikuj, czy dany produkt może być przez ciebie spożywany. Przykładowo, niektóre suplementy diety nie mogą być stosowane u dzieci, a innych nie zaleca się kobietom w ciąży.

Kampania informacyjna:  
Wybieraj bezpieczną żywność #EUChooseSafeFood



# WYBIERAJ ROZWAŻNIE

Suplementy diety kupuj jedynie ze sprawdzonych źródeł. Zachowaj szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej.

# NIE SPOŻYWAJ NA ZAPAS

Suplementy diety zażywaj tylko w uzasadnionych przypadkach. Zanim zastosujesz konkretny suplement diety skonsultuj jego stosowanie z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem. W niektórych przypadkach zastosowanie suplementu diety powinno być poprzedzone wykonaniem badań laboratoryjnych.

# UWAŻAJ NA INTERAKCJE

Suplementy diety mogą negatywnie wpływać na działanie przyjmowanych leków. W trosce o zdrowie poinformuj swojego lekarza o stosowanej suplementacji i zastosuj się do jego rad.