

DEKALOG SUPLEMENTACJI

1. **Jedzenie to nie leczenie** - pamiętaj, że suplementy diety to kategoria żywności. Nie myl ich z lekami, których przeznaczenie jest zupełnie inne.
2. **Suplementować znaczy uzupełniać** - pamiętaj, że podstawą dobrego samopoczucia jest racjonalna dieta. Prowadź zdrowy styl życia.
3. **Nie wszystko złoto co się świeci** - w kwestii suplementacji nie polegaj na informacjach pochodzących z reklam. Postaw na rzetelne źródła wiedzy.
4. **Zachowaj czujność** - sięgając po suplement diety bądź uważny i obserwuj, w jaki sposób dany produkt wpływa na Twój organizm.
5. **Pochodzenie ma znaczenie** - suplementy diety kupuj jedynie ze sprawdzonych źródeł. Zachowaj szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej.
6. **Nie suplementuj na zapas** – suplementy diety powinny być stosowane tylko w uzasadnionych przypadkach. Zanim zastosujesz konkretny produkt wykonaj odpowiednie badania laboratoryjne, aby przekonać się czy Twoja dieta rzeczywiście wymaga suplementacji.
7. **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
8. **Więcej nie znaczy lepiej** – nie przekraczaj zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu. Nadmiar niektórych składników w diecie jest tak samo szkodliwy jak ich niedobór.
9. **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.
10. **Wybieraj rozsądnie** – korzystaj z Rejestru Produktów zamieszczonego na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.rejestrzp.gis.gov.pl), aby dowiedzieć się czy dany produkt został zgłoszony jako suplement diety i jaki jest jego aktualny status.