

SUPLEMENTY DIETY



Pamiętaj!

Suplementy diety nie są lekiem, nie zapobiegają chorobie i nie leczą. Suplementy diety jedynie mogą służyć do uzupełnienia diety w witaminy, składniki odżywcze i mineralne.

1. Co to są suplementy diety.

Suplementy diety są środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będącym skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny, pojedynczych lub złożonych, wprowadzanym do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie.

2. Czy suplementy diety są wyrobem medycznym?

Suplementy diety mają za zadanie uzupełnienie codziennego zapotrzebowania na witaminy i składniki odżywcze i mineralne. Stosowanie suplementu nie ma na celu wyleczenia choroby. Oznakowanie, prezentacja czy reklama suplementów diety nie może przypisywać tym produktom właściwości zapobiegania chorobom lub leczenia chorób ludzi bądź odwoływać się do takich właściwości.

3. W jakiej postaci są sprzedawane suplementy diety ?

Suplement diety może być wprowadzony do obrotu w postaci: kapsułek, tabletek, drażetek i w innych podobnych postaciach, saszetek z proszkiem, ampułek z płynem, butelek z kroplomierzem i w innych podobnych postaciach płynów i proszków przeznaczonych do spożywania w małych, odmierzonych ilościach jednostkowych.



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Rudzie Śląskiej





4. Jakie informacje muszą się znaleźć na opakowaniu suplementu diety.

suplementy diety wprowadzane do obrotu znakuje się umieszczając na opakowaniu następujące informacje:

- określenie „suplement diety”,
- nazwy kategorii substancji odżywczych lub substancji charakteryzujących produkt lub wskazanie charakteru tych substancji,
- porcję produktu zalecaną do spożycia w ciągu dnia,
- ostrzeżenie dotyczące nieprzekraczania zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia,
- stwierdzenie, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety,
- stwierdzenie, że suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.



Zawartość witamin i składników mineralnych oraz innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny efekt fizjologiczny obecnych w suplemencie diety deklaruje się w oznakowaniu w postaci liczbowej.

Deklarowane w oznakowaniu zawartości witamin i składników mineralnych oraz innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny efekt fizjologiczny podaje się w przeliczeniu na zalecaną przez producenta do spożycia dzienną porcję produktu.

Informacje o zawartości witamin i składników mineralnych podaje się również w procentach w stosunku do referencyjnych wartości spożycia określonych w pkt 1 części A załącznika XIII do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

Oznakowanie, prezentacja i reklama suplementów diety nie mogą zawierać informacji stwierdzających lub sugerujących, że zbilansowana i zróżnicowana dieta nie może dostarczyć wystarczających dla organizmu ilości składników odżywczych.

5. Przepisy prawne dotyczące suplementów diety w Polsce to głównie:

1. Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006r. (Dz. U. z 2023r., poz. 1448)
2. Rozporządzenie ministra zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety (Dz. U. z 2023 r. poz. 79)

