



Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Białymstoku

15-099 Białystok

ul. Legionowa 8

[www.wsse.bialystok.pl](http://www.wsse.bialystok.pl)    [www.facebook.com/wssebialystok](https://www.facebook.com/wssebialystok)

Opracowanie : Oddział Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku ;  
Oddział Promocji Zdrowia



100 LAT SŁUŻB SANITARNYCH W POLSCE

Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Białymstoku

# SUPLEMENTY DIETY

Suplement a lek



[www.wsse.bialystok.pl](http://www.wsse.bialystok.pl)



### CZY WIESZ, ŻE SUPLEMENTY DIETY ...

- ▶ są żywnością
- ▶ wykazują efekt odżywczy lub fizjologiczny
- ▶ w porównaniu do tradycyjnie spożywanej żywności zawierają składniki odżywcze, witaminy, składniki mineralne w bardziej skoncentrowanej formie
- ▶ mogą być przyjmowane m.in. w postaci tabletek, kapsułek, drażetek czy saszetek z proszkiem
- ▶ podstawowym celem ich stosowania jest uzupełnienie normalnej diety
- ▶ nie mogą posiadać właściwości produktu leczniczego!

### SUPLEMENT A LEK



Suplementy diety	Leki
Produkty spożywcze nieposiadające właściwości leczniczych	Produkty lecznicze posiadające właściwości lecznicze
Stanowią uzupełnienie normalnej diety	Zawierają substancje, które pomagają zapobiegać chorobom lub je leczyć
Na opakowaniu obok nazwy znajduje się określenie „suplement diety”	Na opakowaniu znajduje się nadrukowany numer pozwolenia wprowadzenia do obrotu
Nadzorowane przez Państwową Inspekcję Sanitarną	Nadzorowane przez Inspekcję Farmaceutyczną
Podlegają prawu żywnościowemu	Podlegają prawu farmaceutycznemu

### CO MUSI ZNAJDOWAĆ SIĘ NA OPAKOWANIU SUPLEMENTU DIETY ?

- ▶ określenie „suplement diety”
- ▶ nazwa kategorii składników odżywczych lub substancji lub wskazanie ich właściwości
- ▶ porcja produktu zalecana 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

### PAMIĘTAJ!

- ▶ Szczegółowo zapoznaj się z opakowaniem lub ulotką.
- ▶ Zachowaj szczególną ostrożność i nie kupuj suplementów diety z podejrzanych źródeł (np. bazyry, nieoficjalne strony internetowe).
- ▶ Niedozwolone jest wskazywanie, że suplement diety leczy lub zapobiega chorobom.
- ▶ Nie wolno prezentować suplementów diety jako produktów, które odwołują się do zaleceń lekarzy lub specjalistów w zakresie zdrowia.

Więcej informacji na temat suplementów diety znajduje się na stronie <https://gis.gov.pl/>