

Czym są suplementy diety – wymogi formalne.

Aktualnie na rynku dostępny jest szeroki asortyment produktów, które charakteryzowane są jako suplementy diety. Suplementy diety postrzegane są przez konsumentów jako żywność posiadająca szczególne właściwości. Ich zadaniem jest uzupełnianie diety w określone składniki odżywcze. Zarówno skład jak i znakowanie tej kategorii żywności winny umożliwiać zachowanie odpowiednich wymogów bezpieczeństwa oraz możliwość dokonywania przez konsumentów świadomych wyborów, które są podstawowym elementem planowania racjonalnego sposobu żywienia.

Zdrowy styl życia i urozmaicona dieta winny zapewnić zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Prawidłowo zbilansowana dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, co umożliwia różnorodność, a więc uwzględnienie w jadłospisie odpowiedniej ilości warzyw, owoców, produktów z pełnego ziarna, produktów strączkowych, mlecznych oraz ryb i chudego mięsa.

Niedobory składników odżywczych można eliminować przede wszystkim poprzez:

- spożywanie urozmaiconej diety, opartej na różnorodnych produktach spożywczych,
- żywność wzbogaconą,
- stosowanie okresowo suplementów diety.

Styl życia, stres, stan zdrowia i stan odżywienia mogą powodować niedobory pewnych składników odżywczych, czy zachwiania równowagi w funkcjach życiowych. Takie sytuacje mogą być powodem powzięcia decyzji o suplementacji. Natomiast sytuacja ta winna być każdorazowo podejmowana świadomie, co umożliwia pewien zasób wiedzy na temat suplementów diety.

Zgodnie z obowiązującym prawem żywnościowym **suplement diety to środek spożywczy**, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny, pojedynczych lub złożonych, wprowadzany do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie, w postaci kapsułek, tabletek, drażetek i w innych podobnych postaciach, saszetek z proszkiem, ampulek z płynem, butelek z kroplomierzem i w innych podobnych postaciach płynów lub proszków przeznaczonych do spożywania w małych, odmierzonych ilościach jednostkowych, z wyłączeniem produktów posiadających właściwości produktu leczniczego w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego – art. 3 ust. 3 pkt 39 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia.

Jak wynika z powyższego i co warto podkreślić, **suplement diety to środek spożywczy. Nie posiada właściwości leczenia czy zapobiegania chorobom, a**

przypisywanie takiego działania lub sugerowanie, że może on takie właściwości posiadać jest niezgodne z prawem. Suplement diety ma uzupełniać niedobory składników odżywczych w organizmie lub też wykazywać inny efekt odżywczy lub fizjologiczny. Warto o tym pamiętać, zanim podejmie się decyzję o włączeniu suplementów diety do codziennego jadłospisu. Suplementy diety to nie panaceum na różnego rodzaju dolegliwości, nieprawidłowy sposób żywienia, brak ruchu czy tryb życia nasilający ryzyko chorób. Ich stosowanie musi wynikać z aktualnych potrzeb organizmu, a także często taką decyzję należy skonsultować z lekarzem czy dietetykiem

(z uwagi na możliwość interakcji ze składnikami zażywanych leków, prawidłowość przyjmowania suplementów w kontekście zaplanowanego leczenia, w tym zabiegów medycznych, czy też ustalenia faktycznych niedoborów wymagających suplementacji).

Ważnym elementem zakupu jest zapoznanie się z informacjami umieszczonymi na opakowaniach suplementów diety. Kwestie prawne regulujące skład i oznakowanie suplementów diety zostały zawarte w **rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu i oznakowania suplementów diety (Dz. U. z 2018 r. poz. 1951)**.

Analizując składniki deklarowane przez producentów na opakowaniach, w suplementach diety można znaleźć zarówno substancje odżywcze, jak i wykazujące efekt fizjologiczny, np.: witaminy, składniki mineralne, aminokwasy, kwasy tłuszczowe, błonnik, ekstrakty roślinne, prebiotyki, probiotyki. Witaminy i składniki mineralne, oraz ich formy chemiczne dopuszczone do stosowania w suplementach diety określone są w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu i oznakowania suplementów diety (Dz. U. z 2018 r. poz. 1951).

Obecnie stosować można 13 witamin i 17 składników mineralnych, które w suplementach diety winny być zawarte w znaczących ilościach tj. zalecana przez producenta dzienna porcja winna pokrywać nie mniej niż 15 % ilości zalecanej do spożycia w ciągu dnia. O rodzaju i ilości składników wykazujących w suplementach diety efekt odżywczy lub fizjologiczny w zalecanej dziennej porcji producent musi odpowiednio poinformować konsumenta. W przypadku witamin i składników mineralnych informację o zawartości podaje się również w procentach w stosunku do referencyjnych wartości spożycia określonych w pkt 1 części A załącznika XIII rozporządzenia (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 200/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Dz. Urz. UE L Nr 304 z dnia 22 listopada 2011 r., str. 18, z późn. zm.).

Tabela:

Dziennie zalecane (referencyjne) ilości witamin i składników mineralnych (dla osób dorosłych)

Składnik	Dzienna zalecana (referencyjna) wartość spożycia
Witamina A	800 µg
Witamina D	5 µg
Witamina E	12 mg
Witamina K	75 µg
Witamina C	80 mg
Tiamina (witamina B ₁)	1,1 mg
Ryboflawina (witamina B ₂)	1,4 mg
Niacyna	16 mg
Witamina B ₆	1,4 mg
Kwas foliowy	200 µg
Witamina B ₁₂	2,5 µg
Biotyna	50 µg
Kwas pantotenowy	6 mg
Potas	2 000 mg
Chlor	800 mg
Wapń	800 mg
Fosfor	700 mg
Magnez	375 mg
Żelazo	14 mg
Cynk	10 mg
Miedź	1 mg
Mangan	2 mg
Fluor	3,5 mg
Selen	55 µg
Chrom	40 µg
Molibden	50 µg
Jod	150 µg

Oprócz informacji obowiązujących dla wszystkich środków spożywczych (regulowanych rozporządzeniem (UE) Nr 1169/2011), **oznakowanie suplementów diety**, zgodnie

z cytowanym powyżej przepisem powinno zawierać następujące informacje:

- określenie „suplement diety”,
- nazwę kategorii substancji odżywczych lub substancji charakteryzujących produkt lub wskazanie charakteru tych substancji,
- porcję produktu zalecaną 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.

Suplementy diety często opatrzone są **oświadczeniami**, które mogą mieć charakter żywieniowy lub zdrowotny. **W ten sposób producenci chcą podkreślić szczególne właściwości jakie posiada produkt.** Kwestie związane z oświadczeniami umieszczanymi na żywności regulowane są rozporządzeniem (WE)

Nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności (Dz. Urz. UE L Nr 404 z dnia 30 grudnia 2006 r. poz. 9, z późn. zm.). W zakresie oświadczeń o charakterze zdrowotnym Komisja Europejska opublikowała i na bieżąco aktualizuje wykaz dopuszczonych do stosowania oświadczeń (rozporządzenie Komisji (UE) nr 432/2012 z dnia 16 maja 2012 r. ustanawiającego wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci (Dz. Urz. UE. L z 2012 r. 136.1, z późn. zm.). W tym miejscu należy zaznaczyć, iż obowiązujące prawo nie dopuszcza przypisywania żywności, w tym suplementom diety właściwości leczenia chorób lub zapobiegania im

(z wyjątkiem pewnych informacji towarzyszących naturalnym wodom mineralnym i żywności specjalnego przeznaczenia). **Nieprawidłowe treści umieszczane na środkach spożywczych stanowią duże zagrożenie dla zdrowia konsumenta, który zamiast stosować produkty lecznicze będzie stosował suplementy diety. W efekcie taka sytuacja może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia.**

Ważnym aspektem jest **legalność wprowadzania do obrotu**. Suplementy diety podlegają obowiązkowi powiadomienia Głównego Inspektora Sanitarnego o wprowadzeniu po raz pierwszy na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej (art. 29 ust. 1 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia). Główny Inspektor Sanitarny prowadzi [rejestr produktów objętych powiadomieniem o pierwszym wprowadzeniu do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej](#), o których mowa w art. 29 ust. 1. Ogólnodostępny rejestr jest dla konsumenta źródłem wiedzy nt. legalności wprowadzania do obrotu suplementów diety. **Suplement nie zarejestrowany przez Głównego Inspektora Sanitarnego jest nielegalny.** Wobec czego konsument posiada możliwość zweryfikowania statusu dostępnych w obrocie suplementów diety.

Pamiętaj !!!

- 1) Suplementy diety to żywność zawierająca skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych i innych składników o wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.
- 2) Suplementy diety nie leczą i nie zapobiegają chorobom.
- 3) Postać suplementów diety zbliżona postacią do leków (tabletki, kapsułki, saszetki, syropy) czy ich powszechna dostępność w aptekach nie zmienia faktu, iż są one wyłącznie żywnością.
- 4) Suplementy diety nie zastępują zróżnicowanej diety i nie stanowią panaceum na różnego rodzaju dolegliwości, nieprawidłowy sposób żywienia, brak ruchu czy tryb życia nasilający ryzyko chorób.
- 5) Informacja na opakowaniu o treści „suplement diety” jasno wskazuje, iż nabywany produkt nie jest lekiem, a żywnością o szczególnych właściwościach.

- 6) Oznakowanie, reklama, prezentacja suplementów diety nie mogą sugerować ani przypisywać suplementom diety zapobiegania lub leczenia chorób – jest to niezgodne z prawem.
- 7) Kupowanie suplementów diety z podejrzanych źródeł może stanowić zagrożenie, iż produkt nie spełnia obowiązujących wymagań.
- 8) Legalnie wprowadzane do obrotu suplementy diety muszą być zgłoszone Głównemu Inspektorowi Sanitarnemu – weryfikuj legalność suplementów diety poprzez przegląd rejestru żywności podlegającej obowiązkowi powiadamiania o pierwszym wprowadzeniu do obrotu prowadzonym przez Głównego Inspektora Sanitarnego pod adresem: <https://powiadomienia.gis.gov.pl/>
- 9) Rozważ czy przed podjęciem decyzji o zastosowaniu suplementów diety w codziennej diecie nie naależy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem. Konsultacja lekarska winna być przeprowadzona zawsze w sytuacji, gdy przyjmowane są leki lub planowane jest zastosowanie procedur medycznych.