

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

 **efsa** 
European Food Safety Authority



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.