

Tytuł: Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie stosowania przez osoby dorosłe suplementów diety zawierających witaminy i składniki mineralne / Statement of Committee of Human Nutrition Science of the Polish Academy of Sciences on the use of dietary supplements containing vitamins and minerals by adults

Słowa kluczowe: DIETA ŻYWNOŚĆ ŻYWIENIE WITAMINY SUPLEMENTY SKŁADNIKI MINERALNE NIEDOBORY OSOBY DOROSŁE

Keywords: DIET ADULTS FOOD SHORTAGES VITAMINS SUPPLEMENTS NUTRITION MINERALS

Autorzy:

i inni Członkowie Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Pol - Stanisław Berger, Jerzy Bertrandt, Barbara Bobrowska-Korczak, Maria Borawska, Monika Bronkowska, Ewa Cieślík, Jolanta Czarnocińska, Magdalena Człapka-Matyasik, Anna Długosz, Małgorzata Drywień, Mariola Friedrich, Ewa Gayny, Joanna Gromadzka-Ostrowska, Anna Gronowska-Senger, Jadwiga Hamułka, Marzena Jeżewska-Zychowicz, Anna Kołtajtis-Dołowy, Zbigniew Krejpcio, Teresa Leszczyńska, Renata Markiewicz-Żukowska, Zbigniew Marzec, Hanna Mojska, Regina Olędzka, Juliusz Przysławski, Joanna Sadowska, Małgorzata Schlegel-Zawadzka, Jerzy Socha, Katarzyna Socha, Piotr Socha, Iwona Traczyk, Jarosław Walkowiak, Halina Weker, Marta Widz, Aneta Wojdyło, Małgorzata Woźniewicz, Katarzyna Zabłocka-Słowińska

Jadwiga Charzewska

Ewa Lange - <p>Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Komisja Dietetyki Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk</p>

Agata Wawrzyniak - <p>Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Komisja Dietetyki Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk</p>

Lidia Wądołowska - <p>Wydział Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk</p>

Danuta Górecka - <p>Komisja Żywienia Osób Dorosłych i Starszych Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk, Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu</p>

Katarzyna Przybyłowicz - <p>Komisja Żywienia Osób Dorosłych i Starszych Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk</p> <p>Wydział Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie</p>

Streszczenie:

Stosowanie suplementów diety (suplementacja) to indywidualne uzupełnianie diety w składniki naturalnie występujące w żywności. Z założenia suplementy diety powinny być przyjmowane okresowo. W praktyce żywieniowej istnieje wiele wskazań do suplementacji, ale decyzja o przyjmowaniu suplementów diety powinna być podejmowana przez konsumentów z rozsądkiem i tylko w uzasadnionych sytuacjach, gdy istnieje ryzyko, że zwyczajowa dieta nie dostarcza witamin i składników mineralnych w ilości odpowiedniej do pokrycia zapotrzebowania organizmu. Należy jednak pamiętać o realnym niebezpieczeństwie wynikającym z przyjmowania zbyt dużych dawek witamin i składników mineralnych. U wielu osób stosujących suplementy diety, zwłaszcza kilka rodzajów jednocześnie, mogą wystąpić niepożądane skutki uboczne i pogorszenie stanu zdrowia, a u osób przyjmujących leki może dodatkowo dojść do poważnego zakłócenia lub osłabienia działania leku, a nawet braku efektu leczniczego. W dokumencie przedstawiono 10 kroków i zasad korzystania z dostępnych na rynku suplementów diety, które skierowano do populacji ogólnej.

Abstract:

The use of dietary supplements (supplementation) is the individual enrichment of the diet with ingredients naturally occurring in food. As a rule, dietary supplements should be used periodically. In nutritional practice, there are many indications for dietary supplementation, but the decision to take dietary supplements should be made by consumers wisely and only in justified situations, when there is a risk that the usual diet does not provide vitamins and minerals in an amount adequate to meet dietary recommendations. However, we should remember about the real dangers of taking too large doses of vitamins and minerals. Many people using dietary supplements, especially several types at the same time, may experience undesirable side effects and deterioration of health, and in addition, people taking medications may seriously disrupt or weaken the effect of the drug, or even lack the therapeutic effect of the drug. The document presents 10 steps and rules for the use of dietary supplements available on the market, which are addressed to the general population.