

Tytuł: Suplementy diety – korzyści i zagrożenia. / Dietary supplements – benefits and dangers.

Słowa kluczowe: interakcje zdrowie suplementy diety

Keywords: health interactions dietary supplements

Autorzy:

Mirosław Jarosz - Zakład Dietetyki i Żywienia Szpitalnego z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

Katarzyna Stoś - Zakład Bezpieczeństwa Żywności, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

Wioletta Respondek - Zakład Dietetyki i Żywienia Szpitalnego z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

Katarzyna Wolnicka - Zakład Dietetyki i Żywienia Szpitalnego z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

Streszczenie:

Suplementy diety są to środki spożywcze, których celem jest uzupełnianie normalnej diety. Są one skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych lub innych substancji, wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny. Mogą być stosowane przede wszystkim w przypadku, gdy z różnych powodów nie jest możliwe spożywanie zalecanych ilości składników witaminowych lub mineralnych w diecie. W ostatnich latach rynek suplementów gwałtownie wzrósł. Szacuje się, że ok. 20% populacji w Polsce stosuje suplementy diety. Stwarza to pytania o bezpieczeństwo ich stosowania. Suplementy diety mogą być przyczyną powikłań farmakoterapii u pacjentów zażywających leki, w następstwie interakcji pomiędzy składnikami zawartymi w suplemencie (witaminy, składniki mineralne, zioła i inne) a powszechnie stosowanymi lekami. Składniki suplementów mogą zmniejszać wchłanianie wielu leków czy też zaburzać metabolizm niektórych z nich.

Abstract:

Dietary supplements means food stuffs the purpose of which is to supplement the normal diet and which are concentrated sources of nutrients or other substances with a nutritional or physiological effect. Food supplements can be used to supplement daily diet with vitamins and minerals, if the diet can not cover consumers' nutrition requirements. During the past few years the food supplements market is increasing very rapidly. In Poland about 20% of people claims that they use food supplements. This has raised questions about safe intake of food supplements. Most of the components of dietary supplement may cause pharmacokinetic interactions with drugs i.e. affect the absorption, bio availability or metabolism of drugs.