Warszawa, dn. 16.06.2023 r.

Informacja prasowa Europejskiego Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA)

**Rozsądnie i bez cudów. Obalamy mity o suplementach diety**

**Suplementy diety w Polsce urosły do rangi produktów, które mają zarówno oddane grono entuzjastów, jak i skrajnych sceptyków. Komu wierzyć? W sprawie żywności oraz suplementacji najlepiej o radę zapytać naukowców. Ci natomiast po raz kolejny apelują: korzystajmy ze sprawdzonych źródeł.**

**Suplementy diety, czyli…**

…z pewnością nie są to leki czy wyroby medyczne, lecz wsparcie w uzupełnianiu naszej diety, ponieważ suplementy diety to żywność. Co ważne, choć nie są lekami zarówno jedne, jak i drugie możemy kupić m.in. w aptekach.

Co więcej, suplementy diety posiadają definicję prawną. Zgodnie z zapisami prawa żywnościowego suplementy diety są jedną z grup żywności, a ich celem jest uzupełnienie diety. Leki z kolei zdefiniowane są w prawie farmaceutycznym i stosuje się je w celu zwalczania chorób lub zapobiegania im.

Główną rolą suplementów diety jest bilansowanie potrzeb naszego organizmu, ale z pewnością nie w pojedynkę. Jak zaznaczają naukowcy z Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), podstawą jest zbilansowana dieta oparta na pełnowartościowych produktach spożywczych, a także aktywność fizyczna.

Suplementy diety nie „leczą”. Napisy typu „leczy zapalenie ucha” zgodnie z prawem mogą pojawić się wyłącznie na opakowaniach leków. Ponadto producenci suplementów diety mają obowiązek spełnienia warunków prawa żywnościowego – m.in. właściwego składu, oznakowania oraz zgodności z przepisami dotyczącymi zanieczyszczeń żywności. Te i inne przepisy bazują na ekspertyzach wcześniej wymienionego urzędu - EFSA. To właśnie naukowcy z Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności dbają o to, aby we wszystkich krajach członkowskich obywatele byli bezpieczni, zaś przepisy dotyczące m.in. suplementów diety i wymagań jakie powinny spełniać, oparte były na rzetelnych i wiarygodnych opiniach naukowych.

**Jak odpowiedzialnie wybierać suplementy diety?**

Pewne jest, że suplementy diety nie stanowią „remedium na całe zło”. Co więcej, tego typu produkty nigdy nie zastąpią leków. Nieodpowiedzialnym krokiem byłoby opieranie swojego zdrowia wyłącznie na takich środkach. Niemniej suplementy diety są w stanie realnie bilansować naszą codzienną dietę, która nierzadko nie obejmuje wszystkich składników odżywczych.

Suplementacja powinna opierać się na faktycznych potrzebach naszego organizmu. Dlatego jeśli rozważamy zażywanie suplementów diety, najlepiej skonsultować się z lekarzem. Jak jednak świadomie, bezpiecznie i odpowiedzialnie kupować suplementy diety? Badacze z EFSA, a także przepisy polskiego prawa podkreślają, że najważniejszymi czynnikami, które należy wziąć pod uwagę, są m.in.:

* **Wyraźne i jednoznaczne oznakowanie** – oznaczenia na opakowaniach suplementów diety powinny wprost informować klientów o tej kategorii środków spożywczych poprzez podanie informacji w oznakowaniu o treści „suplement diety”. Oczywiście oznakowanie musi być w języku polskim.
* **Transparentne instrukcje** – chodzi o informacje zawarte zarówno na opakowaniu, jak i na ulotkach. Tego typu materiały powinny zawierać informacje m.in. o nazwach substancji odżywczych i substancji charakterystycznych dla produktów, a także wskazywać charakter substancji składowych. Co więcej, jedną z najważniejszych informacji jest również podana zalecana dzienna porcja do spożycia oraz jednoznaczne wskazanie, że dany produkt nie może być zamiennikiem zbilansowanej diety.
* **Informacje o zawartości i zalecanym spożyciu** – unijne oraz polskie przepisy jednoznacznie określają sposób oznakowania żywności, w tym suplementów diety. Przykładowo w postaci liczbowej powinna być podana zawartość witamin i składników mineralnych oraz innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub efekt fizjologiczny. Informacje o zawartości witamin i składników mineralnych przedstawia się w procentach w stosunku do referencyjnych wartości spożycia.

**Jak odpowiedzialnie korzystać z suplementów diety?**

Aby odpowiedzialnie korzystać z suplementów diety, warto podążać za przykładem dobrych praktyk przedstawionych przez EFSA. Naukowcy wskazują, aby sięgać po suplementy diety, jeśli jest to związane z indywidualnymi potrzebami oraz stanem zdrowotnym. Ten z kolei powinien być skonsultowany z lekarzem oraz dietetykiem, a w procesie samego zakupu warto zapytać farmaceutę o szczegóły danego produktu.

Jeśli chodzi o źródła zewnętrzne, artykuły w popularnych portalach internetowych i prasie, rady osób bez wykształcenia kierunkowego czy po prostu rekomendacje znajomych – warto zachować zdrowy sceptycyzm. Suplementy diety nie czynią cudów, a stanowią wyłącznie uzupełnienie codziennej diety.

W przypadku decyzji o zakupie suplementów diety, należy również zapoznać się ze składem i pozostałymi informacjami zawartymi w oznakowaniu. Bądźmy też ostrożni i uważni, dokonując zakupów w Internecie.

W kwestii samego stosowania kluczowe jest przestrzeganie zalecanej dziennej porcji do spożycia, która powinna być wskazana w oznakowaniu tych produktów.

Przechowując suplementy diety, warto stosować się do rekomendacji producenta – w większości przypadków należy przechowywać je w miejscu suchym i niedostępnym dla dzieci. Ponadto należy także sprawdzać, czy nie minęła data ważności konkretnej partii produktu.

**Suplementy diety są produktami, które mają za zadanie wspierać nasz organizm, ale nie zastępować prawidłowego żywienia**. Suplementy diety nie są lekami, nie działają cudów i nie są rozwiązaniem na konkretne przypadki chorobowe. Tylko z takim podejściem będziemy świadomymi konsumentami.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (ang. *European Food Safety Authority* – EFSA) od 2002 roku stanowi niezależne ciało doradcze dla wszystkich państw Unii Europejskiej, zajmując się m.in. identyfikacją zagrożeń w łańcuchach żywnościowych. Naukowcy EFSA opiniują składniki spożywcze, które znajdują się w produktach ogólnego spożycia lub w suplementach diety. Po głośnej akcji „Wybieraj bezpieczną żywność” EFSA rusza już z trzecią edycją #EUChooseSafeFood. Więcej informacji o kampanii można znaleźć na stronie [campaigns.efsa.europa.eu](https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/" \l "/index-pl).

**Kontakt dla mediów**

All 4 Comms

Marcin Jezierski

Senior Account Manager

M. 607 980 270

E-Mail: [marcinn@all4comms.com](mailto:marcinn@all4comms.com)

[www.all4comms.com](https://www.all4comms.com)