

Mam wrażenie, że w ostatnim czasie reklamy suplementów diety w mediach zaatakowały nas ze zdwojoną siłą. Reklamowane jest wszystko zaczynając od magnezu, poprzez preparaty odchudzające, na tabletkach na apetyt dla dzieci kończąc...? Niektórzy ludzie w ogóle nie kupują takich specyfików inni natomiast co rusz pędzą do apteki kupić suplement z najnowszej reklamy w radiu. Zbyt pochopne sięganie po suplementy diety niesie ze sobą pewne zagrożenia. Ludzie ulegają złudzeniu, iż zakup suplementu diety wystarczy dla odpowiedniego zadbania o zdrowie. Kupując je w miejscach takich jak supermarkety, konsument może mieć złudne wrażenie, że są to substancje nieszkodliwe, co prowadzi do ich nadużywania i przekraczania dziennej zalecanej dawki lub przyjmowania ich z innymi lekami. Może to skutkować niepożądanymi interakcjami, szczególnie jeżeli sięgamy po takie preparaty bez konsultacji z lekarzem.

W Polsce suplementy diety prawnie są określane jako „środki spożywcze” i nie podlegają regulacjom i procedurom przewidzianym w Prawie Farmaceutycznym dla leków. Rynek suplementów diety nadzoruje Państwowa Inspekcja Sanitarna, a opinię na temat czy dany środek spożywczy nie stanowi zagrożenia dla zdrowia człowieka wydaje Instytut Żywności i Żywienia. Jak widać, produkty sprzedawane pod szyldem „suplement diety” nie są kontrolowane tak restrykcyjnie jak leki. W skrócie można powiedzieć, że aby suplement został dopuszczony do sprzedaży, nie musi mieć udowodnionego naukowo działania deklarowanego na opakowaniu - wystarczy jeżeli udowodniono, że nie szkodzi zdrowiu człowieka.

Czy warto, więc kupować takie produkty? No cóż... to zależy. A od czego? A od sytuacji i rodzaju preparatu.

PO JAKIE SUPLEMENTY WARTO SIĘGAĆ?

Witamina D

Jednym z suplementów, które na pewno warto mieć w swojej apteczce to witamina D. Jest to witamina o szerokim oddziaływaniu biologicznym, porównywalnym do działania hormonów. Badania pokazują, że w Polsce niedobory tej witaminy dotyczą nawet 50-80% populacji. Wynika to z małej ekspozycji na światło słoneczne w ciągu roku (co skutkuje zbyt niską syntezą witaminy w skórze) oraz małym spożyciem witaminy D wraz z dietą (zjadamy stosunkowo niewiele ryb, które są bogatym jej źródłem). Objawami znacznego niedoboru witaminy D jest krzywica i niedostateczne uwapnienie kości. Może też wpływać na występowanie zaburzeń w zakresie odporności, nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca i cukrzycy. W badaniach wykazano związek witaminy D z procesem namnażania i różnicowania komórek w organizmie, co potencjalnie może mieć wpływ na ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Zdrowym osobom dorosłym zalecana jest

doustna suplementacja witaminy D w ilości 800-2000 jednostek (1 j.m. = 0,025 µg) na dobę w okresie od października do marca lub cały rok. Ilość którą możemy przyjmować jest zależna od obecnego stężenia witaminy D w organizmie oraz masy ciała. Szczególnie ważna jest suplementacja dzieci, aby zapewnić prawidłowy rozwój układu kostnego.

Decydując się na zakup suplementu najlepiej, aby jego dzienna dawka wynosiła przynajmniej 1000 j.m. Warto zwrócić uwagę ile kapsułek/kropli, preparatu dostarczy nam taką ilość i porównać ceny różnych producentów. Ponieważ jest to witamina nierozpuszczalna w wodzie preparaty D₃ zawierają w swoim składzie także olej, który jest jej nośnikiem pozwalającym na wchłonięcie z układu pokarmowego.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3 (ω -3) są konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niektóre z nich określane są terminem „niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych” (NNKT) i muszą być dostarczane z pożywieniem, ponieważ nie są syntetyzowane przez organizm. Wyróżniamy dwie rodziny NNKT: omega-3 i omega-6. Do ω -3 NNKT zaliczamy kwas linolenowy (ALA). Stanowi on substrat do produkcji kwasów EPA i DHA, a jego rekomendowane spożycie wynosi 0,5% całkowitej ilości energii z dziennej racji pokarmowej. EPA i DHA, ze względu na udowodnione w badaniach klinicznych szerokie pozytywne oddziaływanie na ludzki organizm, zostały uwzględnione w zaleceniach dietetycznych sformułowanych przez różne światowe organizacje. Wiele przeprowadzonych do tej pory badań wykazało ich pozytywny wpływ między innymi na: redukcję śmiertelności i zapadalności na choroby sercowo-naczyniowe, rozwój noworodków, zapobieganie powstawania nowotworów, nadciśnieniu tętniczemu, cukrzycy oraz prawidłową funkcję mózgu i narządu wzroku. Szacuje się, że niedobór kwasów ω -3 w diecie mógł być przyczyną nawet 93 tys. zgonów w USA w roku 2009. Zalecane dzienne spożycie dla osób dorosłych to 250 mg EPA i DHA, przy czym kobiety ciężarne i karmiące powinny dostarczać każdego dnia dodatkowe 100-200 mg DHA. Aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości tych substancji, należy spożywać tłuste ryby morskie takie jak: makrela, tuńczyk, łosoś, jesiotr atlantycki, śledź, anchois, sardynki i pstrąg oraz owoce morza. Jednak niewielu ludzi je zalecane 2-3 porcje tłustych ryb morskich w tygodniu. Osoby, które nie lubią ryb powinny rozważyć codzienną suplementację preparatami ω -3. Suplementować powinni także ci którzy mają problemy z układem sercowo-naczyniowym. Z uwagi na ich działanie obniżające stężenie trójglicerydów we krwi oraz poprawę funkcji śródbłonna naczyniowego, w odpowiedniej dawce, kwasy ω -3 są stosowane jako lek (preparat o nazwie Omacor) wspomagający terapię osób po zawale serca.

Wapń

Zalecane dzienne spożycie wapnia z dietą w zależności od wieku waha się od 1000 do 1300

mg. Zwiększone zapotrzebowanie na ten minerał mają nastolatki oraz osoby starsze. Aby dostarczyć potrzebnych ilości wapnia należy zadbać o to by spożywać 3-4 razy dziennie produkty będące bogatymi źródłami wapnia np. sery twarogowe, ser kozi, jogurt naturalny, maślanka naturalna, kefir naturalny, sery żółte (w ograniczonych ilościach ze względu na dużą zawartość tłuszczu), mleko migdałowe, mleko ryżowe, mleko sojowe, mak, sardynki z puszki, amarantus, migdały, figi, natka pietruszki, orzechy laskowe, jarmuż, jaja, morele suszone, orzechy pistacjowe, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, boćwina, szczypiorek, orzechy włoskie, kapusta włoska i biała, rodzynki. Osoby, które nie tolerują produktów mlecznych albo po prostu spożywają małe ilości wymienionych wyżej produktów, zaleca się wprowadzenie suplementacji preparatami zawierającymi wapń w celu zapobiegania wystąpienia osteoporozy, osteopenii oraz skurczów mięśni. Najkorzystniejsze jest połączenie wapnia z witaminą D, która reguluje proces wbudowywania wapnia w kości.

Magnez/Potas/Wapń

Doraźnie, w przypadku bolesnych skurczów, można sięgnąć po minerały, które odgrywają kluczową rolę w procesie kurczenia się mięśni. Pomogą szybko uzupełnić powstałe w organizmie braki i zapobiegać skurczom. Niektóre preparaty z magnezem zawierają także w swoim składzie witaminę B₆, która zwiększa jego przyswajalność. Jednak suplementacja w tym przypadku powinna być rozwiązaniem po które sięgamy sporadycznie. Ważniejsze jest bliższe przyjrzenie się swojemu odżywianiu. Zbyt niski poziom minerałów we krwi jest zazwyczaj skutkiem małego ich spożycia z codzienną dietą. Aby uzupełnić te braki trzeba zwiększyć ilość spożywanych warzyw, pełnoziarnistego pieczywa, kasz, orzechów i owoców, stopniowo odstawiając suplementy diety. Badania pokazują, że najlepszą formą dostarczania organizmowi minerałów i witamin jest pożywienie. Składniki zawarte w żywności, a nie w tabletkach, są najlepiej przyswajalne i wykorzystywane przez ludzki organizm!

Elektrolity

Preparaty takie jak np. Gastrolit służą do skutecznego nawadniania organizmu w przypadku, gdy dojdzie do jego odwodnienia. Zazwyczaj stosuje się je w przypadku wystąpienia silnej biegunki lub wymiotów. Ale dobrze sprawdzają się też kiedy... przesadzimy z alkoholem. Pomagają „wyleczyć” kaca, ponieważ jednym z powodów złego samopoczucia po dużej dawce alkoholu jest odwodnienie i utrata elektrolitów.

PODSUMOWANIE

Żadne suplementy nie zastąpią zdrowej, zbilansowanej, urozmaiconej diety, aktywnego stylu życia oraz unikania stresu! Jednak zachowując rozwagę i zdrowy rozsądek przy ich stosowaniu, mogą wspomóc organizm w określonych sytuacjach i stanach chorobowych. Osoby które borykają się różnymi chorobami i przyjmują leki, wprowadzenie suplementu diety powinny zawsze skonsultować z lekarzem prowadzącym. A jeżeli już zdecydujemy się

na zakup suplementu, należy stosować go według wskazań lekarza lub informacji umieszczonej na opakowaniu.

