

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W ZAKRESIE RACJONALNEGO STOSOWANIA SUPLEMENTÓW DIETY

Anna Kwiecińska¹, Sebastian Kuśmierczyk¹

¹Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, SKN Nauk o Zwierzętach i Biogospodarki, Sekcja Oceny Jakości i Bezpieczeństwa Żywności, opiekun koła naukowego: dr hab. Anna Teter

WSTĘP

W Polsce rośnie zainteresowanie suplementami diety, głównie przez łatwą dostępność i reklamy. Coraz więcej osób sięga po nie z myślą o zdrowiu, często bez odpowiedniej wiedzy. To może prowadzić do nadużywania i zagrożeń. Potrzebna jest edukacja żywieniowa, która pokazuje zarówno korzyści, jak i ryzyka suplementacji oraz pomaga dobrać preparaty do wieku i stanu zdrowia. Dlatego tak ważne jest, by decyzję o suplementacji podejmować świadomie, najlepiej po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

CEL PRACY

Celem pracy było przedstawienie korzyści oraz zagrożeń związanych ze stosowaniem suplementów diety jak również uświadomienie znaczenia edukacja żywieniowa w stosowaniu tego typu środków spożywczych.

OMÓWIENIE TEMATU

Edukacja żywieniowa pomaga świadomie i bezpiecznie stosować suplementy diety. Uczy, że powinny one jedynie uzupełniać dietę, a nie ją zastępować. Suplementy mogą wspierać zdrowie, np. w ciąży lub przy niedoborach, jednak ich nadmiar wiąże się z ryzykiem skutków ubocznych i interakcji z lekami. Ważne jest rozróżnienie suplementów od leków – nie leczą i nie są tak dokładnie badane. Wielu konsumentów nie dostrzega tej różnicy, co zwiększa ryzyko błędów. Edukacja sprzyja zdrowym nawykom i chroni przed nieświadomym stosowaniem suplementów.

Suplement diety vs. Lek

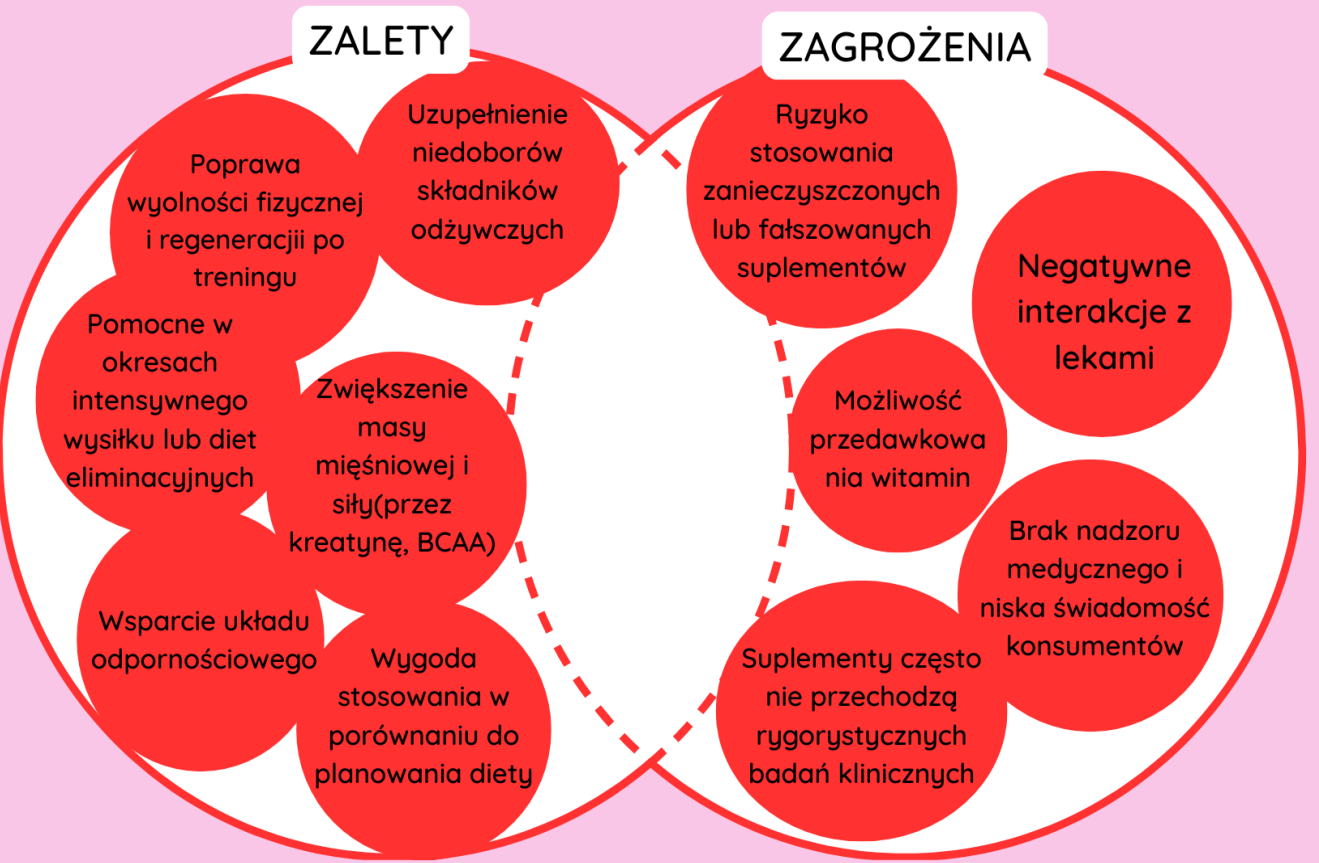
Suplement	Lek
✓ Skład jest deklaracją producenta ✓ Nie musi mieć udowodnionego działania ✓ Informacje na opakowaniu, że produkt nie może być zamiennikiem zróżnicowanej diety ✓ Wspomaga funkcjonowanie organizmu ✓ Nie musi zostać przebadany	✓ Proces produkcji jest kontrolowany i produkt musi spełniać normy ilościowe i jakościowe ✓ Zapobiega lub leczy choroby ✓ Nazwa leku oraz informacja czy produkt jest na receptę czy nie ✓ W środku opakowania znajduje się ulotka ✓ Musi spełnić szereg wymagań oraz badań

Rysunek 1. Różnice pomiędzy suplementem a lekiem

PODSUMOWANIE

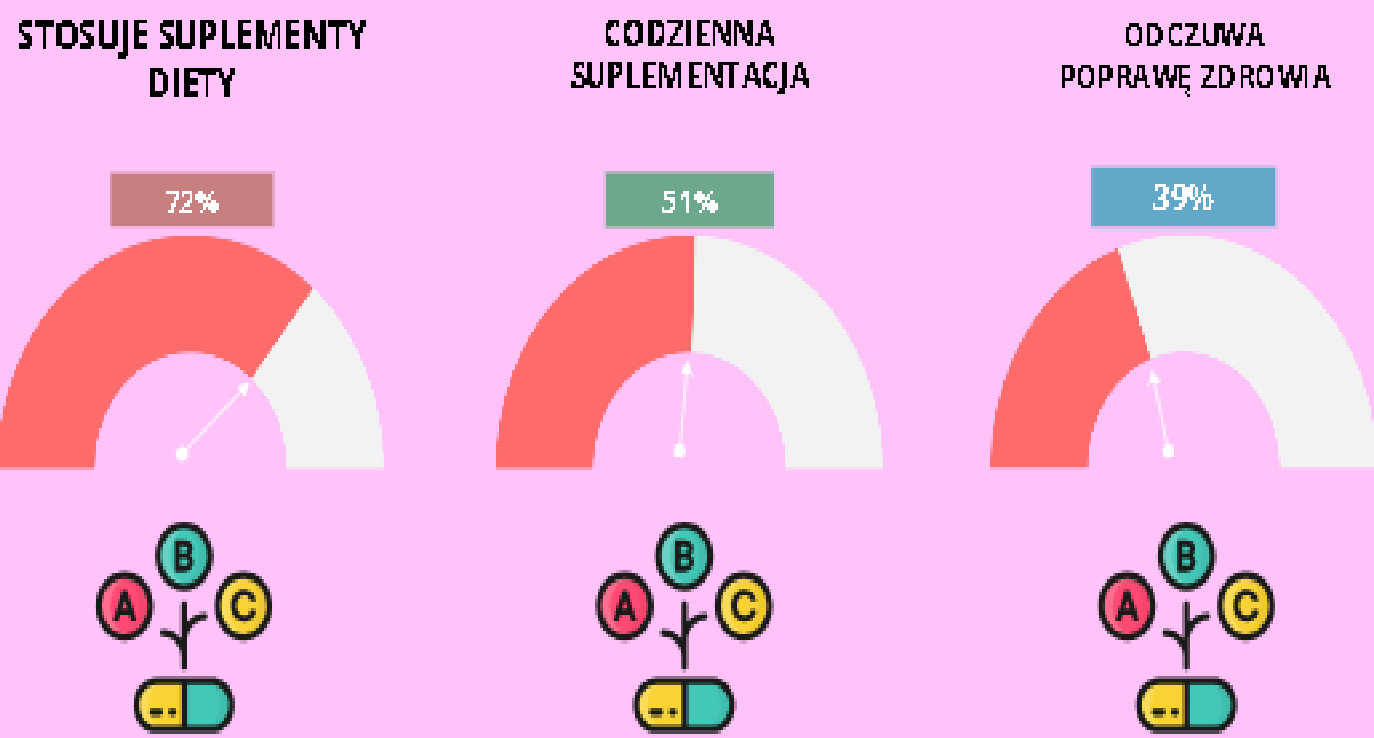
Suplementy diety są coraz chętniej stosowane, jednak często brakuje wiedzy na temat ich bezpiecznego użycia. Niedostateczna kontrola jakości oraz mylenie ich z lekami mogą prowadzić do niepożądanych skutków. Dlatego kluczowe jest zwiększenie świadomości konsumentów i wprowadzenie lepszych regulacji. Tylko wtedy suplementacja może wspierać zdrowy styl życia. Warto również konsultować się z lekarzem lub dietetykiem, aby dopasować suplementy do rzeczywistych potrzeb organizmu.

ZALETY I ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z SUPLEMENTACJĄ



Rysunek 3. Zalety i zagrożenia wynikające z suplementacji

SUPLEMENTACJA WŚRÓD POLAKÓW BADANIE CHEERS 2018



Rysunek 2. Suplementacja wśród Polaków

Bibliografia:

- Cheers, 2018. Raport Cheers – nawyki żywieniowe Polaków 2018. CHEERS, <https://cheers.com.pl/kategoria-wiedza/nawyki-zywieniowe-polakow/> [dostęp:12.04.2025].
- Marciniak K., 2023. Suplementy diety a leki – gdzie tkwi różnica? LINKEDIN, <https://www.linkedin.com/pulse/suplementy-diety-leki-gdzie-tkwi-roznica-krzysztof-marciniak/> [dostęp: 12.04.2025].