

## CO MUSI ZNAJDOWAĆ SIĘ NA OPAKOWANIU?

**Calciumtableten plus Vitamin D**

Zusammensetzung:	Calcium	Vitamin D
pro Kautablette	600 mg	5 µg
% des empf. Tagesbedarfs pro Kautablette*	75 %	100 %

\* Nach der Lebensmittelinformationsverordnung

**Calcium und Vitamin D für die Erhaltung normaler Knochen und Muskelfunktion.**

**1 x täglich**

Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Vitamin D  
 Zutat: Calciumcarbonat, Glucosesirup, Saccharose, Sojalein, Kakomasse, Wasser, Gelatine, Schokoladenaroma, Verdickungsmittel Gummi arabicum, Stärke, Vitamin D3.

**Verzehrempfehlung:**  
 1 Kautablette pro Tag.  
 Die empfohlene Verzehrsmenge pro Tag darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.  
 Nur zum Verzehr für Erwachsene. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Trocken und nicht über 25° C lagern.

1 Kautablette = 3,9 g  
 L-Nr./Mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck  
 MHD: 12.2018  
 Fa. xy

1. obowiązkowe określenie „Suplement diety”
2. informacje dotyczące głównych substancji, np. „wapń z witaminą D”
3. wykaz składników
4. wykaz alergenów
5. dzienna porcja produktu zalecana do spożycia
6. ostrzeżenie „Nie należy przekraczać zalecanych dziennych porcji.”
7. wskazówka, że suplement diety nie może być stosowany jako zamiennik zróżnicowanej diety
8. wskazówka, że produkt należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci
9. podanie ilości
10. data przydatności do spożycia
11. nazwa albo firma i adres producenta, dystrybutora lub sprzedawcy
12. dane dotyczące wartości odżywczych i zaspakajania dziennego zapotrzebowania

## PODSUMOWUJĄC...

Witaminy, minerały i pochodne substancji roślinnych są ważnymi komponentami każdego zdrowego i zrównoważonego posiłku. Zawarte w naturalnych artykułach spożywczych mają wraz z pozostałymi składnikami najlepsze efekty. Jednakże suplementy diety, jak również ekstrakty z owoców i warzyw, nie są w stanie zrekompensować braków w organizmie wynikających ze złych nawyków żywieniowych czy niezdrowego stylu życia. Stosowanie suplementów ma sens jedynie w określonych przypadkach. Przykładowo zalicza się do nich zażywanie kwasu foliowego krótko przed i w trakcie wczesnej ciąży.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

verbraucherzentrale



Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie

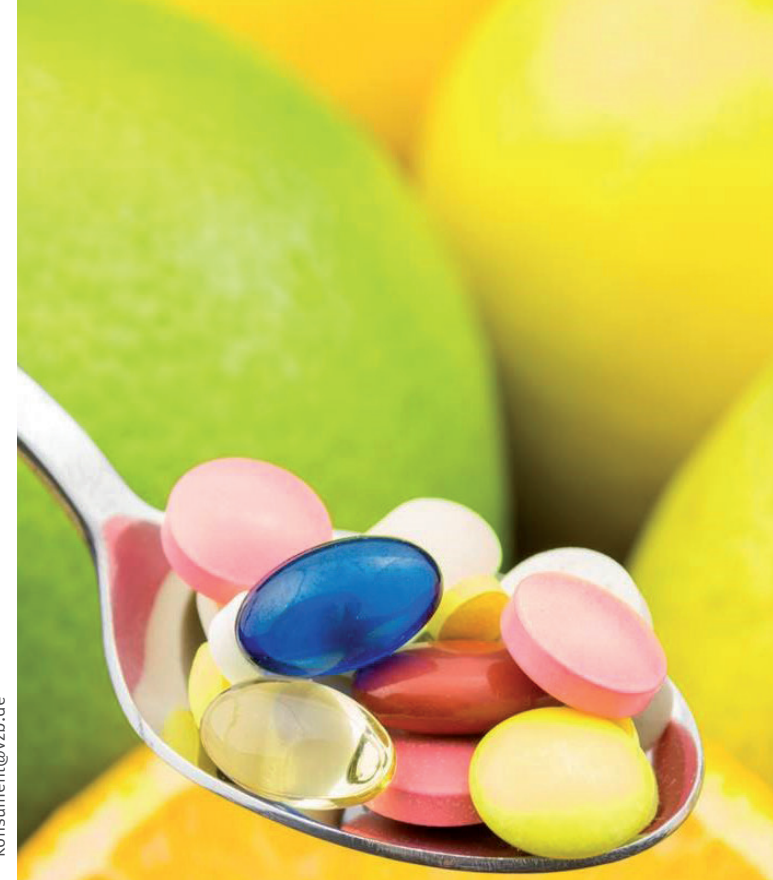
[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

[www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)



## APETYT NA PIGUŁKI?

Zalety i ryzyka związane z suplementami diety



Impressum: © Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. we współpracy z Verbraucherzentralen Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen | Stan na grudzień 2017 r. | Grafika: tk-schulte  
 Tłumaczenie: Polsko-Niemieckie Centrum Informacji Konsumentckiej  
 Verbraucherzentrale Brandenburg e.V., Karl-Marx-Straße 7, 15230 Frankfurt (Oder)  
 konsument@vzb.de

## WIELE OBIETNIC – MAŁO KORZYŚCI

**Kiedy brakuje Ci czasu, aby zjeść odpowiednio zbilansowany posiłek, albo jakość oferowanych w hipermarketach produktów pozostawia wiele do życzenia, wówczas skorzystanie z suplementów diety staje się interesującą alternatywą. Jednak co tak naprawdę dają pigułki z witaminami?**

### ...❖ SUPLEMENTY NIE SĄ LEKARSTWAMI!

Suplementy diety są zdefiniowane ustawowo jako artykuły spożywcze lub inne substancje, przykładowo w formie kapsułek czy tabletek, które służą tylko i wyłącznie uzupełnieniu żywienia. Tak więc z perspektywy prawnej nie chodzi o lekarstwa, lecz o artykuły spożywcze.

Inaczej niż w przypadku leków, które służą leczeniu i zapobieganiu, suplementy diety nie podlegają urzędowej kontroli w zakresie dopuszczalności do sprzedaży, w ramach której bada się wszystkie potencjalne korzyści i zagrożenia mogące wystąpić po ich zażyciu. Suplementów nie należy traktować jak wyrobów medycznych czy przypisywać im działań leczniczych.

### ...❖ JAKIE SUBSTANCJE MOGĄ ZOSTAĆ DODANE DO SUPLEMENTÓW?

Na poziomie europejskim uregulowana została jedynie lista witamin, minerałów i elementów pochodnych, które mogą zostać zastosowane w produkcji suplementów diety. Nie ma natomiast żadnych reguł dotyczących ich maksymalnych dawek. Również dla wielu innych substancji, które są wykorzystywane do produkcji, nie ma szczegółowych regulacji. Należą do nich na przykład:

- ekstrakty roślinne (np. ginkgo),
- pochodne substancji roślinnych (np. fitoestrogen),
- pochodne aminokwasów i peptydy (np. L-karnityna, glukozamina),
- oleje naturalne (np. olej rybny, olej wiesiołkowy),
- produkty pochodzenia zwierzęcego (np. chrząstka rekina, ekstrakty z małży),
- alg, żelatyna...

Substancje te dodaje się w formie skoncentrowanej bądź izolowanej i nie należy generalnie lekceważyć ich wpływu na zdrowie. Dlatego też centrale konsumenckie (Verbraucherzentrale) uważają, że należy:

- przeprowadzać stosowne badania w zakresie nieszkodliwości każdego suplementu diety przed wprowadzeniem go do sprzedaży, wraz z uwzględnieniem potencjalnych grup ryzyka (konieczność prowadzenia listy z pozytywnymi wynikami);
- udowadniać postulowane korzyści.

Z uwagi na sporą ilość artykułów spożywczych bez podanych informacji dotyczących wpływu na zdrowie ustawodawca europejski uchwalił stosowne rozporządzenie w tym zakresie. Rozwiązanie to ma zapewnić, że w przyszłości na rynku znajdą się tylko te suplementy, których pozytywne skutki zostały udowodnione. Dotyczy to, jak do tej pory, przede wszystkim twierdzeń o działaniach witamin i minerałów, jak również kilku innych substancji. Dużą część obietnic pojawiających się w reklamach, które dotyczą substancji roślinnych, nie jest wciąż objęta regulacją prawną.



### ...❖ BAŚŃ O NIEDOBORZE WITAMIN

Oferenci suplementów diety często podsycają wśród konsumentów strach, że zmagają się oni z niedoborem ważnych dla organizmu substancji odżywczych. Tak więc przykładowo utrwalił się pogląd, iż dzisiejsze owoce i warzywa są uboższe w wartości odżywcze niż kiedyś ze względu na wyjątkowanie ziemi, które nastąpiło wskutek intensywnej gospodarki rolnej. Rzeczywistość wygląda jednak inaczej: nie doszło ani do wyjątkowania ziemi, ani do zmniejszenia ilości wartości odżywczych w produktach. W Niemczech nie brakuje żywności bogatej w witaminy.

### ...❖ RYZYKA I SKUTKI UBOCZNE

Suplementy diety znacząco różnią się od artykułów spożywczych, mimo że z prawnego punktu widzenia są to produkty tej samej kategorii. Z powodu wysokiej koncentracji poszczególnych składników nie trudno o ich przedawkowanie. Przykładowo od dawna wiadomo, że dodawany do papierosów beta-karoten zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc. Kolejny przykład: Jeżeli kobiety w pierwszych tygodniach ciąży przyjmują zbyt duże ilości witaminy A, to ich dzieci mogą nieprawidłowo się rozwijać. Również odradza się stosowanie preparatów z wysoko skoncentrowanymi dawkami przeciwutleniaczy, jak witaminy A, C i E, które mają zapobiegać chorobom krążenia. Niektóre substancje, jak np. żelazo, należy spożywać jedynie po konsultacji z lekarzem, albowiem ich przedawkowanie może być niebezpieczne. Ponadto przyjmowanie niektórych suplementów w dużych dawkach prowadzi do słabszego przyswajania innych elementów przez organizm (wapń i magnez; fitosterole i rozpuszczalne w tłuszczach witaminy). Dodatkowo suplementy diety mogą wchodzić w niebezpieczne interakcje z innymi substancjami. Na przykład żelazo hamuje wchłanianie podanego jednocześnie hormonu na tarczycę – tyroksyny. Kto zażywa lekarstwa i dodatkowo chciałby przyjmować suplementy diety, powinien skonsultować to wcześniej ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

### ...❖ SUPLEMENTY DIETY W INTERNECIE W WERSJI LEKKIEJ

Suplementy zawierające wyłącznie składniki roślinne wydają się na pierwszy rzut oka naturalne i nieszkodliwe. Jednak w rzeczywistości takie właśnie preparaty, często sprzedawane w Internecie, są niebezpieczne, albowiem mogą zawierać silnie działające substancje farmakologiczne, które są groźne dla zdrowia. Często ich szkodliwość wychodzi na jaw przypadkowo – w trakcie badania pojedynczych próbek bądź po zastosowaniu, gdy dojdzie do powikłań.

## ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ,

- jeżeli na opakowaniu nie podano pełnej nazwy i adresu dystrybutora albo podano tylko adres zagraniczny
- jeżeli preparat ma „działać cuda” (w sposób „naturalny” i „bez skutków ubocznych”):
  - „skuteczny przeciwko wszelkim chorobom – od artrozy do neurodermii”,
  - „pomaga tam, gdzie lekarze są bezradni”,
  - „liczne opinie potwierdzają jego skuteczność”,
  - „produkt wysokiej jakości jest dostępny tylko w tej firmie i tylko przez krótki czas”,
  - „jest stosowany od lat, choć nie został oficjalnie uznany”,
  - „jest tak skuteczny, że powinien zostać uznany za lekarstwo, lecz duże koncerny farmaceutyczne i lobbyści nie chcą na to pozwolić”,
  - „pochodzi z egzotycznych regionów (las tropikalne, Himalaje)”.
- jeżeli na opakowaniu nie ma informacji o sensacyjnej skuteczności, o której była mowa w reklamie
- przy zamawianiu przez telefon
- gdy zamiast pełnego adresu sprzedawcy podany jest numer skrytki pocztowej
- przy ofertach z Internetu i sprzedaży bezpośredniej

Zalecenia w zakresie maksymalnych dawek poszczególnych witamin i minerałów w suplementach diety (tzw. NEM)<sup>1</sup>:

<b>Witaminy</b>	Jednostka	Maks. dawka dzienna zgodnie z NEM (tylko dla dorosłych)
A	µg	400
Beta-karoten	mg	2
D	µg	5 (10) <sup>2</sup>
E tokoferol	mg	15
K	µg	80
B1 tiamina	mg	4
B2 ryboflawina	mg	4,5
B3 niacyna	mg	17
B6 pirydoksyna	mg	5,4
Kwas foliowy	µg	400
Kwas pantotenowy	mg	18
Biotyna	µg	180
B12 kobalamina	µg	3 – 9
C	mg	225

<b>Minerały</b>	Jednostka	Maks. dawka dzienna zgodnie z NEM (tylko dla dorosłych)
Wapń	mg	500
Chlorek	mg	0
Chrom	µg	60
Żelazo	mg	0
Fluorek	mg	0
Jod	µg	100
Potas	mg	500
Miedź	µg	0
Magnez	mg	250
Mangan	mg	0
Molibden	µg	80
Sód	mg	0
Fosforan	mg	250
Selen	µg	25 – 30
Cynk	mg	2,25

<sup>1</sup> Zalecenia Niemieckiego Instytutu ds. Oceny Ryzyka (prawnie niewiążące) uwzględniają poza zapotrzebowaniem w Niemczech przede wszystkim również ryzyko przedawkowania poszczególnych substancji.

<sup>2</sup> dla osób powyżej 65. roku życia