

Suplementy diety

Sprawdź zanim po nie sięgniesz!

Suplementami diety są środki spożywcze, których celem jest uzupełnienie normalnej diety poprzez zawartość w nich witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny. Dawkowane są w postaci kapsułek, tabletek, drażetek i w innych podobnych postaciach, saszetek z proszkiem, ampułek z płynem, butelek z kroplomierzem i w innych podobnych postaciach płynów i proszków przeznaczonych do spożywania w małych, odmierzonych ilościach jednostkowych.

Suplementy diety muszą spełniać wymagania ogólne, zawarte w przepisach prawa żywnościowego dla środków spożywczych oraz wymagania szczegółowe.

Suplementy diety z założenia są skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy. W praktyce oznacza to, że suplement diety może zawierać w składzie daną substancję w ilości większej niż wynika to z ogólnie przyjętych zaleceń. Producent określając zawartość witamin i minerałów powinien mieć na uwadze m.in. górne bezpieczne ich poziomy wyznaczone na podstawie badań naukowych, jak również musi uwzględnić, że wraz z żywnością pobieramy już pewną ich ilość.

Pamiętajmy, że suplementacja powinna być stosowana w okresie występowania zwiększonego zapotrzebowania na konkretny składnik. Nie należy spożywać suplementów stale, jako zamiennika zróżnicowanej diety.

Warto zauważyć, że powyższa grupa żywności objęta jest szczególnym nadzorem. Wprowadzenie na rynek produktu, do którego dodawane są witaminy, składniki mineralne lub inne substancje oraz suplementów diety **wymaga powiadomienia Głównego Inspektora Sanitarnego**, który prowadzi internetowy rejestr takich środków - <http://rejestrzp.gis.gov.pl/>.

Informacje dotyczące suplementów diety znajdziecie Państwo na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego, pod linkiem: <http://gis.gov.pl/>

za:<http://psse-hajnowka.pl/>