Suplementy nie zastąpią zróżnicowanej diety

Poszczególne produkty spożywcze na ogół wnoszą wiele składników odżywczych w niewielkiej ilości. Dopiero cała dieta składająca się z różnych produktów pozwala na pokrycie zapotrzebowania, czyli „uzbieranie" odpowiedniej ilości składników pokarmowych. Odwrotnie jest z suplementami, często zawierają one dużą ilość jednego lub kilku składników. Dlatego też na opakowaniach suplementów znajduje się napis „suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety".

Witamina C w żywności i w suplementach

Dostarczanie składników wraz z produktami możemy prześledzić na przykładzie np. witaminy C. Jeśli w ciągu dnia spożyjemy po 100 g następujących produktów: jabłko, pomidor, porcję ziemniaków, 1 szklankę (200 ml) soku pomarańczowego i 200-gramową porcję surówki z kwaszonej kapusty, to dostarczą one odpowiednio: 9,2 mg, 23 mg, 14 mg, 86 mg, 22,8 mg witaminy C. Łącznie da to 155 mg tej witaminy w 700 g produktów. Przyjmując nawet 50% strat związanych z przechowywaniem, jak też z procesem gotowania, to dostarczymy naszemu organizmowi 77 mg witaminy C, co pokryje dzienne zapotrzebowanie człowieka dorosłego określone na 60-80 mg.

Wymienione produkty wniosą jeszcze inne mikroskładniki, jak foliany czy niektóre składniki mineralne, a także bioflawonoidy, o pozytywnych właściwościach antyoksydantów. **Gdy jednak zastosujemy suplement diety z witaminą C, wprowadzimy wówczas np. 1000 mg witaminy C jednorazowo, to wówczas 17 razy przekroczymy zapotrzebowanie i nie będzie temu towarzyszyć dostarczanie innych składników odżywczych.**

Na temat wysokich dawek różnych składników odżywczych toczą się dyskusje naukowe i ostatecznie to zagadnienie nie zostało rozstrzygnięte. W wypadku witaminy C są zwolennicy wysokich dawek. Jednakże wielu naukowców skłania się do poglądu, że dieta powinna być zrównoważona w stosunku do zapotrzebowania na poszczególne składniki, np. dowiedziono w badaniach epidemiologicznych, że nadmiar β-karotenu może być szkodliwy dla osób palących.

Wapń w produktach żywnościowych i w suplementach

Gdyby rozważyć spożycie innego składnika, np. wapnia wraz z dietą, to sytuacja będzie nieco inna. Zakładając, że w ciągu dnia spożyjemy następujące produkty zawierające wapń: 1 szklankę mleka, 100 g białego sera i 100 g sałatki warzywnej mrożonej, to dostarczą one odpowiednio: 240 mg, 94 mg i 13 mg wapnia, co razem daje nam ok. 350 mg. Jest to znacznie mniej niż zapotrzebowanie człowieka na wapń określone przynajmniej na 800 mg/dzień. Musimy zatem zaproponować większe spożycie mleka, np. 2 szklanki, 100 g białego sera i 30 g żółtego sera oraz marchewkę z groszkiem. Wtedy wprowadzimy następujące zawartości wapnia: 480 mg, 94 mg, 260 mg, 26 mg, czyli 860 mg/dzień i wówczas zapotrzebowanie zostanie pokryte.

Na tym przykładzie widzimy, że bogate źródło wapnia w diecie, np. żółty ser w nawet niedużej porcji (1 plaster - 30 g) wprowadza znaczącą ilość tego składnika. Suplement diety zawierający 400 mg wapnia musi być pobrany 2 razy w ciągu dnia i - jak w poprzednim przykładzie - da nam tylko jeden składnik, podczas gdy produkty spożywcze będą również źródłem magnezu, witamin z grupy B, β-karotenu i innych składników odżywczych.

Przyswajalność składników z diety i z suplementów

W przypadku składników mineralnych jest jeszcze jeden problem, a mianowicie przyswajalność. Bardzo dobrze przyswajalny wapń z suplementu może wpływać na obniżanie przyswajania z diety np. żelaza. Natomiast prawidłowo skomponowana dieta pozwala na bardziej zrównoważone spożycie rozłożone na kilka posiłków i jednorazowe wprowadzanie mniejszej ilości danego składnika, co w mniejszym stopniu wpływa na przyswajalność innych składników diety.

Szczególnej ostrożności wymaga wprowadzanie suplementów zawierających składniki, na które nie zostało określone fizjologiczne zapotrzebowanie, takie jak wyciągi z ziół, luteina, wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny n-6 i n-3, bioflawonoidy i inne. Na obecnym etapie dostarczanie ich wraz z dietą złożoną z różnorodnych produktów wydaje się bardziej wskazane.

Autor artykułu:

prof. dr hab. Hanna Kunachowicz

źródło: https://ncez.pl