

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Polacy nadużywają suplementów diety



Polacy nadużywają suplementów diety, zapominając że od przyjmowania witamin w pigułkach skuteczniejsze jest stosowanie zbilansowanej diety. Osoby zażywające suplementy na własną rękę mogą być bardziej narażone na zawał, udar lub nowotwory złośliwe - alarmują eksperci.

Z danych przekazanych PAP przez Instytut Żywności i Żywienia wynika, że wśród najlepiej sprzedających się suplementów znajdują się: preparaty z magnezem, probiotyki, preparaty na wzmocnienie kości, mięśni i stawów, specyfiki wspierające odchudzanie oraz środki „na piękno i urodę”.

Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia prof. Mirosław Jarosz przekonuje, że w związku z nadużywaniem suplementów konieczna jest powszechna edukacja żywieniowa. „Najlepiej byłoby, gdyby zaczynała się ona już w przedszkolu i szkole podstawowej” - ocenia. Jego zdaniem powinna ona uświadamiać ludziom, że dzięki prawidłowej, dobrze zbilansowanej i urozmaiconej diecie możliwe jest dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych dla zachowania zdrowia składników odżywczych.

„Warto przypominać słowa wielkiego myśliciela - Francois de la Rochefoucauld, który mawiał: jedzenie jest koniecznością, ale jedzenie w sposób inteligentny jest sztuką. Dlatego powinniśmy tej sztuki uczyć wszystkich już od najmłodszych lat” - uważa Jarosz.

Alarmuje, że Polacy zażywają coraz więcej suplementów często w sposób zupełnie nieodpowiedzialny i niekontrolowany. Tymczasem, jak podkreśla, suplementy powinny być stosowane tylko w szczególnych przypadkach np. kobiet w ciąży oraz niektórych seniorów i tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

„Osoby zażywające suplementy diety na własną rękę, zwłaszcza te które łykają ich wiele, mogą być narażone na wzrost ryzyka wystąpienia zawału, udaru lub nowotworów złośliwych. Poza tym, osoby przyjmujące jednocześnie suplementy i leki narażają się na niebezpieczne interakcje, mogące prowadzić do spadku ciśnienia krwi, arytmii serca albo zaburzeń wchłaniania leków, np. antybiotyków” - przestrzega profesor Jarosz.

Paradoksalnie, jak mówi, zamiast sobie pomóc, przez niewłaściwe używanie suplementów można sobie zaszkodzić i istotnie zwiększyć ryzyko wielu chorób. Prof. Jarosz przypomina, że zarówno niedobór jak i nadmiar różnych mikro i makroelementów może być niekorzystny dla organizmu.

Instytut, powołując się na dane i prognozy firmy badawczej PMR ocenia, że rynek suplementów diety w Polsce szybko rośnie. „Jeszcze w 2011 r. wartość ich sprzedaży nie przekraczała w naszym kraju 3 mld zł, podczas gdy w tym roku ma wynieść już 3,5 mld zł, a w 2018 r. ma przekroczyć 5 mld zł” - wynika z przywoływanych przez IŻŻ szacunków.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22464.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy