

[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](#)

Czy są nam potrzebne suplementy diety?

Kto z nas nie przyjmował suplementu? Na lepszą pracę mózgu, poprawę kondycji skóry lub odporności, wspomaganie odchudzania, czy w trosce o to, by nie zabrakło nam jakiegoś ważnego pierwiastka (a nuż mamy niedobór?). Wystarczy odwiedzić aptekę lub wrzucić hasło w wyszukiwarkę, by rozpostarł się przed nami kolorowy i kuszący świat wszelkiego rodzaju preparatów, dzięki którym będziemy zdrowsi i piękniejsi. Jednak, czy wszystkie te pigułki, proszki i płyny rzeczywiście są nam

potrzebne? Na to pytanie starała się odpowiedzieć dr Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, kierownik **Zakładu Opieki Farmaceutycznej WUM**, podczas wykładu wygłoszonego w ramach **XV Warszawskiego Festiwalu Nauki**.



Suplementy diety zostały stworzone, jak sama nazwa wskazuje, po to, by uzupełniać możliwe niedobory składników odżywczych, powstałych z niedostatecznego spożycia. W początkowym zamyśle miały to być witaminy i składniki mineralne. Dopiero kilkanaście lat temu suplementy zaczęły funkcjonować w Polsce jako nowa kategoria produktów.

"Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z tego, że suplement nie jest lekiem. To preparat dostarczający składników odżywczych, którego celem jest uzupełnienie niedoboru. Ale pod jednym warunkiem - wiemy, że mamy niedobór" - podkreślała ekspert ds. żywienia dr Kozłowska-Wojciechowska. I choć suplement jest dostępny bez recepty, nie można zapominać, że przyjmowany lekkomyślnie może zaszkodzić.

Badania przeprowadzone w Polsce wśród osób powyżej 65. roku życia wykazały, że pod hasłem "suplementy diety" wielu respondentów rozumiało sposób odżywiania, np. włączenie do diety dodatkowej porcji warzyw. Wymienione w badaniach suplementy określano natomiast mianem leków. I wielu osobom rzeczywiście trudno jest uwierzyć, że preparat kupiony w aptece nie będzie leczył.

W ubiegłym roku na polski rynek wpuszczono ponad 4 tys. nowych suplementów diety. Producenci mają dość dużą dowolność i mogą umieścić w produkcie niemal pół tablicy Mendelejewa. Dlatego tak bardzo potrzebna jest nam świadomość konsumentka.

Oprócz typowych suplementów na półkach sklepowych dostępna jest cała gama wzbogacanej żywności - począwszy od margaryny, która zawsze zawiera stały poziom witamin **A** i **D** (w maśle ich zawartość jest zmienna), poprzez płatki śniadaniowe, soki owocowe, z których blisko 75 proc. jest dodatkowo uzupełnianych witaminami, po mleko uzupełniane... wapniem. Każdy z nas spożywa więc żywność wzbogacaną, jednak mało kto pamięta czym. A przecież jemy też równocześnie żywność z naturalną ilością tych samych składników - zwracała uwagę prelegentka.

Sięgnięcie po suplementy przy braku kontroli nad tym, ile takich produktów zjadamy, może doprowadzić do nadkonsumpcji określonych składników odżywczych. Suplementy nie są bowiem adresowane do kobiet, do mężczyzn czy do dzieci, lecz do indywidualnych osób o konkretnym zapotrzebowaniu. Nie są to jednak preparaty jednoskładnikowe. I tu się zaczyna kłopot.

Kto zatem potrzebuje suplementacji? Przede wszystkim ludzie chorujący, przebywający w szpitalach (na skutek przebytych chorób może dochodzić do zaburzeń wchłaniania), osoby w okresie rekonwalescencji, na dietach eliminacyjnych i restrykcyjnych (najczęściej odchudzających), wegetarianie, kobiety w ciąży, osoby otyłe (mają bardzo duże niedobory składników odżywczych, szczególnie witamin), osoby w podeszłym wieku ze względu na fizjologiczne trudności we wchłanianiu, ludzie prowadzący niehigieniczny tryb życia oraz ludzie ubodzy - odpowiadała dr Kozłowska-Wojciechowska. Osobnym przypadkiem są osoby intensywnie uprawiające sport - wówczas problemem suplementacji zajmuje się medycyna sportowa.

"W naszym kraju przez całe lata nie było dobrego monitoringu spożycia, ale w XXI wieku ukazało się kilka reprezentacyjnych badań, uściślających, na jakich obszarach i na jaką skalę występują niedobory. Spektakularnym przykładem jest niedobór kwasu foliowego, szczególnie u młodych kobiet. Jest to składnik niezbędny zwłaszcza w okresie, gdy kobiety planują zostać matkami" - zauważyła, dodając, że z reguły o ciąży dowiadujemy się około 8. tygodnia. A wtedy jest już dość późno (ale nie za późno), by gwałtownie uzupełniać niedobory.

Kwas foliowy jest niezbędny do prawidłowego rozwoju cewy nerwowej u płodu, a to dzieje się w pierwszych dziesięciu tygodniach. Ma on jednak również bardzo istotne znaczenie dla mężczyzn, gdyż reguluje wytwarzanie homocysteiny, czyli niezależnego czynnika ryzyka miażdżycy, który powstaje na skutek nieprawidłowych przemian białkowych, związanych z niedoborem m.in. kwasu foliowego.

Zdaniem wielu ekspertów, problem niedoboru tego cennego składnika mógłby zostać zniwelowany, gdyby kwas foliowy został wprowadzony do mąki (obecnie wzbogaceniu podlega tylko 22 proc.).

Podobna sytuacja miała miejsce przed laty, kiedy ze względu na powszechne niedobory jodu, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania hormonów tarczycy, zdecydowano się na fortyfikację soli. Tak powstała sól jodowana. W efekcie obecnie w Polsce nie obserwuje się już niedoborów wśród dzieci i młodzieży, gdzie były one największe.

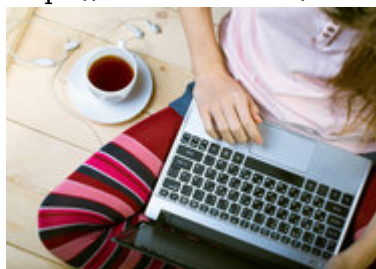
"Podstawową zasadą dbania o własne zdrowie jest prawidłowe żywienie, które polega na dostarczaniu wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach. Równowaga jest najważniejsza" - podsumowała dr Kozłowska-Wojciechowska.

Autor: Karina Ocalewska

Źródło: www.naukawpolsce.pap.com.pl

Fot.: <http://www.sportbiznes.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/11762.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

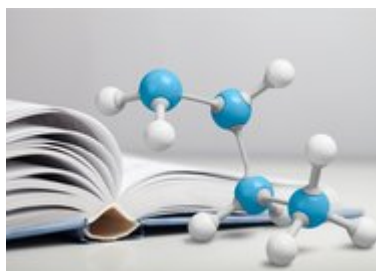
Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy