

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Suplementy na raka? Nie dajcie się nabrać!

Od 30 nawet do 60 proc. pacjentów onkologicznych stosuje różnego rodzaju suplementy - z witaminami, mikroelementami, ziołami, wyciągami roślinnymi - w ramach samoleczenia, często bez konsultacji z lekarzem. Eksperci ostrzegają, że łykanie suplementów na własną rękę, w celu zapobiegania lub leczenia raka, może przynieść więcej szkody niż pożytku, a w najlepszym wypadku nie będzie mieć żadnego wpływu na zdrowie.

Amigdalina (tzw. witamina B17), koci pazur (vilcacora), mieszanki chińskich ziół, nano-srebro, woda alkaliczna, selen i witamina C w dużych dawkach, preparaty z czosnku, propolis, spirulina, kannabidiol (CBD), wlewy dożylny z kurkuminy... To tylko kilka pierwszych z brzegu przykładów „alternatywnych terapii”, na które dość często i w dodatku zwykle na własną rękę decydują się chorzy na raka w ramach tzw. samoleczenia, które ma „uzupełnić” standardowe leczenie onkologiczne lub wręcz je zastąpić. Czy przyjmowanie tego rodzaju suplementów diety i preparatów może naprawdę pomóc?

- W trakcie terapii onkologicznej (chemioterapii, immunoterapii, hormonoterapii) nie należy samodzielnie stosować żadnych preparatów zawierających zioła, wyciągi roślinne, witaminy czy składniki mineralne ze względu na ryzyko wystąpienia interakcji z lekami przeciwnowotworowymi - ostrzegają Iwona Sajór, doświadczony dietetyk kliniczny z Centrum Edukacji Zdrowotnej, podczas niedawnego wykładu w ramach Akademii Pielęgniarstwa Onkologicznego (APO).

Wchodzenie w interakcje z lekami przeciwnowotworowymi i osłabianie oddziaływania standardowych terapii onkologicznych (w tym m.in. chemioterapii, immunoterapii, radioterapii), to jednak wcale niejedyny potencjalnie groźny skutek samowolnego przyjmowania suplementów. Eksperti ostrzegają także przed niebezpiecznymi skutkami ubocznymi przyjmowania suplementów, zwłaszcza w wysokich dawkach, co dotyczy zarówno witamin, jak i różnego rodzaju preparatów ziołowych.

„Suplementy diety, preparaty ziołowe i leki homeopatyczne były powodem prawie 70 tys. zgłoszeń do amerykańskich ośrodków kontroli zatruc w 2019 r. W przypadku ponad 7 tys. z tych zgłoszeń potrzebne było leczenie w placówkach opieki zdrowotnej” - ostrzega Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne (American Cancer Society) na swoich stronach internetowych, podkreślając, że ta statystyka to tylko czubek góry lodowej, gdyż większość osób, u których występują jakieś skutki uboczne przyjmowania suplementów nie zgłasza tego faktu medykom czy odpowiednim służbom.

Ku przestrodze, warto podać kilka przykładów potencjalnych skutków ubocznych wynikających z zażywania konkretnych preparatów:

- amigdalina: przyjmowana w postaci tabletek lub wlewów dożylnych stwarza ryzyko zatrucia cyjankami, do których jest metabolizowana w organizmie człowieka (w konsekwencji może uszkadzać wątrobę i szpik, prowadzić do niewydolności nerek czy powodować małopłytkowość); spożywanie amigdaliny pod postacią pestek (np. moreli) może z kolei nasilić skutki uboczne leczenia onkologicznego, takie jak np. - biegunki, wzdęcia, nudności, wymioty czy też wręcz je sprowokować; w tym kontekście warto dodać, że dotychczas nie wykazano leczniczego działania tej substancji,
- witamina C: przyjmowana w dużych dawkach pod postacią tabletek lub wlewów dożylnych może sprowokować uporczywą biegunkę lub nawet wywołać kamicę nerkową u osób mających predyspozycje do tej choroby; nadmierna suplementacja tej witaminy może też obniżyć skuteczność chemioterapii i radioterapii,
- dziurawiec: w połączeniu z radioterapią może doprowadzić do ciężkiego uszkodzenia skóry i wątroby; wchodzi też w interakcje z lekami podawanymi podczas chemioterapii.

Dlatego specjaliści apelują do wszystkich chorujących na nowotwory, aby przed decyzją o przyjmowaniu jakiegokolwiek suplementu najpierw porozmawiali o tym ze swoim lekarzem, a jeśli już jakiś preparat przyjmują, to niezwłocznie powinni go o tym fakcie poinformować.

Chociaż z samowolnym przyjmowaniem suplementów wiążą się istotne ryzyka dla zdrowia i życia, to

jednak w przypadku wielu pacjentów onkologicznych stosowanie konkretnych suplementów w celu uzupełnienia niedoborów - pod ścisłą kontrolą lekarza lub wykwalifikowanego dietetyka - może być nie tylko korzystne, lecz wręcz nieodzowne.

Specjaliści przyznają, że u chorych na nowotwory obserwuje się zwiększone zapotrzebowanie m.in. na białko, kwasy tłuszczowe omega-3 i antyoksydanty (w tym np. witaminy C, E, beta-karoten, selen, miedź, magnez i mangan). Jest jednak małe „ale”.

- Źródłem wszystkich składników odżywczych powinna być przede wszystkim prawidłowo zbilansowana dieta (wyjątek stanowi witamina D3). Stosowanie suplementów wskazane jest wyłącznie w stanach udowodnionego niedoboru, na podstawie badania stężenia we krwi lub objawów klinicznych świadczących o niedoborze danej substancji, ewentualnie, gdy wiadomo, że stosowane leczenie może być związane z wystąpieniem niedoboru danego składnika - podkreślała Iwona Sajór podczas swojego wykładu w ramach APO, powołując się na aktualne rekomendacje w tej sprawie wydawane m.in. przez World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research (WCRF & AICR) czy ESPEN (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism).

Eksperti tych instytucji zgodnie oceniają, że nie ma wskazań do rutynowego stosowania preparatów z witaminami czy mikroelementami (zwłaszcza w wysokich dawkach) jako uzupełnienie diety u osób, które prawidłowo się odżywiają.

„Nie ma przekonujących danych potwierdzających, że dodatkowe podawanie suplementów osobom, które stosują zrównoważoną dietę może zapobiegać chorobom lub je leczyć. Stosowanie suplementów diety w badaniach naukowych nie wykazało działania prewencyjnego w stosunku do nowotworów złośliwych, a w niektórych przypadkach wysokie dawki suplementów okazały się wręcz szkodliwe” - uzasadniają eksperci WCRF & AICR.

Wyjątkiem od powyższej reguły jest witamina D3, którą w Polsce eksperci zalecają suplementować wszystkim - w okresie wrzesień-kwiecień lub też całorocznie, w zależności od ekspozycji słonecznej. Na koniec warto wspomnieć jeszcze o jednym frapującym aspekcie dotyczącym suplementów diety. Otóż, specjaliści zastrzegają, że wcale nierzadko zdarza się, iż wstępne wyniki badań naukowych dotyczących potencjalnego działania przeciwnowotworowego jakiejś substancji okazują się być obiecujące, lecz później nie znajdują one potwierdzenia w większych badaniach czy też w praktyce klinicznej.

Iwona Sajór jako przykład wskazuje suplementy zawierające kurkuminę. Substancja ta, choć ma udowodnione określone działania przeciwnowotworowe w warunkach laboratoryjnych (na modelach komórkowych i zwierzęcych), to jednak w praktyce okazuje się być dla organizmu człowieka dość trudno przyswajalna (fachowo określa się to jako słabą biodostępność), a w dodatku jest szybko metabolizowana i eliminowana. Z kolei przy większych dawkach wywołuje skutki uboczne - nudności, biegunkę, bóle głowy, etc.

To kolejny argument przemawiający za tym, aby do stosowania suplementów diety podchodzić z dużą ostrożnością. W ostatecznym rozrachunku może się bowiem okazać, że nawet jeśli nam one nie pomogły, ani też nie zaszkodziły, to jednak mogły istotnie uszczuplić nasze zasoby finansowe, co także ma znaczenie z perspektywy efektywności leczenia choroby onkologicznej.

Zamiast eksperymentować z substancjami, których działanie antynowotworowe u ludzi nie zostało wciąż wystarczająco potwierdzone zdecydowanie lepiej jest zainwestować w specjalistyczne konsultacje lub badania mające zdiagnozować potencjalne niedobory żywieniowe u chorego. Dzięki temu możliwe będzie dobranie odpowiedniej interwencji żywieniowej lub suplementacji dla danego

pacjenta, w uwzględnieniu jego stanu zdrowia, wydolności układu pokarmowego i fazy leczenia onkologicznego.

U wielu pacjentów onkologicznych na jakimś etapie choroby konieczne okazuje się np. zastosowanie tzw. ONS-ów (skrót od: oral nutritional supplements) - czyli doustnych suplementów pokarmowych. Są to specjalne odżywki (w płynie lub proszku), zaliczane do dietetycznych środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego, które zawierają jeden konkretny składnik lub miks niezbędnych składników odżywczych.

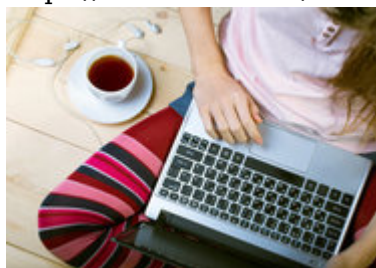
### **Kto powinien stosować ONS-y?**

- Generalnie pacjenci, których dieta nie pokrywa dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, a w szczególności: osoby z niedożywieniem i narażone na rozwój niedożywienia, osoby w trakcie intensywnego leczenia przeciwnowotworowego, pacjenci w okresie okołoprzeszczepowym, a także osoby, które w przeciągu ostatnich 3-6 miesięcy utraciły ponad 5 proc. masy ciała - wskazuje Iwona Sajór, podkreślając, że stan odżywienia organizmu osoby chorej na nowotwór, jak też i po leczeniu onkologicznym należy systematycznie monitorować, aby w razie potrzeby wprowadzić niezbędną interwencję żywieniową lub odpowiednio dobraną suplementację.

Niemniej jednak, co do zasady, pierwszą formą wsparcia żywieniowego u pacjentów onkologicznych powinno być profesjonalne poradnictwo żywieniowe, a dopiero wtedy, gdy nie uda się zbilansować diety naturalnej - nadchodzi czas na wprowadzenie ONS-ów i/lub określonych suplementów diety.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30915.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](#)

## **Partnerzy**