

Czym się różni lek od suplementu diety?

Z definicji suplementu diety wiemy, że jest to środek spożywczy, złożony z substancji odżywczych i traktowany jako uzupełnienie normalnej żywności. Skoncentrowane źródło witamin, minerałów lub innych substancji wytworzony i wprowadzony do obrotu w formie umożliwiającej precyzyjne dawkowanie: tabletki, kapsułki, proszki, płyny. Ze względu na taką formę i dystrybucję w aptece jest często mylony z lekiem.

Tymczasem jest między nimi ogromna różnica. Suplement diety jest dla ludzi zdrowych. Jego działanie to efekt odżywczy i fizjologiczny, a leki natomiast- metaboliczny i leczniczy. Za dopuszczenie ich do obrotu odpowiada Główny Inspektor Sanitarny i zajmuje to mniej niż 6 miesięcy. Natomiast leki podlegają kontroli składu pod względem ilości i jakości oraz kosztownym badaniom klinicznym, a także procesom rejestracji. Dzięki temu wiemy dokładnie jaki efekt wywierają na ludzki organizm, a nie domniemywać jak w przypadku suplementów na podstawie składu podanego przez producenta.

Formą pośrednią między tymi dwoma produktami są nutraceutyki.

Są to substancje uznawane za żywność lub jej część pochodzenia głównie roślinnego, zwierzęcego lub mikrobiologicznego. Należą tu izoprenoidy, związki polifenolowe, kwasy tłuszczowe (omega 3), pochodne białka- prebiotyki. Mają one prozdrowotne właściwości, zmniejszają zachorowalność na choroby cywilizacyjne, utrzymują w dobrej kondycji nasz organizm.



Spożywając wszelkie suplementy diety trzeba pamiętać o działaniu niepożądanym wynikającym z przedawkowania, możliwej interakcji z innymi lekami, a także przeciwwskazaniach w różnych chorobach. W związku z rosnącą konsumpcją suplementów diety, firmy farmaceutyczne prześcigają się w produkcji ich na coraz to inne dolegliwości adresowane do różnych grup konsumentów. Produkcją własnych markowych suplementów diety zajęły się również średnie oraz większe sieci aptek i sprzedają je w bardzo konkurencyjnych cenach. Warto też wiedzieć, że zgodnie z prawem farmaceutycznym leki oraz suplementy diety nie mogą być przechowywane i eksponowane w tym samym miejscu oraz nie mogą leżeć obok siebie.

*Mgr Marta Guzanek, 2015*  
Farmaceuta