

### [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 uświadamić 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://www.pap.pl)

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



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**