Suplementy diety – czy są nam potrzebne?

Miliony Polaków stosują suplementy diety. Cieszą się one coraz większą popularnością, mimo że naukowcy wciąż pracują nad udowodnieniem ich zdrowotnych właściwości. Skuteczność suplementów zależy od ilości substancji odżywczych, które już przyjmujemy w codziennej diecie, a także od czynników wpływających na wchłanianie substancji odżywczych i metabolizm.

Sam fakt, że suplementy można kupić bez recepty, nie oznacza jeszcze, że są bezpieczne ani że nie można ich przedawkować. Przyjmowanie większej ilości witamin niż zalecane jako referencyjna wartość spożycia może mieć związek z takimi problemami, jak osteoporoza, którą wywołuje zbyt wysokie stężenie witaminy A. Poza tym lekarstwa i substancje odżywcze mają wspólną drogę wchłaniania i metabolizmu w organizmie, dlatego suplementy mogą wchodzić w interakcje z zażywanymi przez nas lekami.

Z badań wynika, że suplementy są wskazane dla:
• Kobiet w ciąży i w wieku rozrodczym, które potrzebują dodatkowych ilości kwasu foliowego, aby zapobiec wadom wrodzonym u dzieci.
• Starszych osób dorosłych, zwłaszcza kobiet po menopauzie. Mogą one przyjmować wapń i witaminę A. Wprawdzie nie ma wystarczających dowodów na to, że typowe dawki suplementów wapnia zapobiegają złamaniom osteoporotycznym, jednak niektóre badania wykazały, że witamina D odgrywa ważną rolę we wchłanianiu wapnia oraz poprawie kondycji kości.
• Osób powyżej 50. roku życia – powinny one zażywać suplementy witaminy B12.
• Młodych kobiet, u których stwierdzono anemię – mogą przyjmować suplementy żelaza.
• Osób na bardzo restrykcyjnej diecie lub uczulonych na wiele

pokarmów – mogą przyjmować multiwitaminy.
• Osób, u których występuje ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem – mogą korzystać z suplementów przeciwutleniaczy i cynku.

Jeśli należymy do którejś z wymienionych grup, powinniśmy zapytać lekarza o odpowiednie dawkowanie suplementów. Najlepiej jednak dostarczać organizmowi witamin i minerałów w postaci produktów spożywczych, a nie tabletek. Suplementy wydają się być mniej skuteczne niż jedzenie bogate w te właśnie substancje odżywcze. Istnieje wiele dowodów na to, że zwłaszcza suplementy przeciwutleniaczy zwykle nie dają pożądanych efektów, a mogą nawet szkodzić. Poza tym, pożywienie zawiera inne ważne składniki, takie jak błonnik, niezbędne kwasy tłuszczowe oraz działające przeciwutleniająco fitozwiązki.

Fot. Adobe Stock