



**Czym różni się lek
od suplementu
diety?**





Czym różni się lek od suplementu diety?

W aptekach i sklepach internetowych dostępnych jest wiele różnych preparatów, które na pierwszy rzut oka mogą wyglądać bardzo podobnie. Kapsułki, tabletki czy saszetki nie zdradzają od razu, **czy mamy do czynienia z produktem leczniczym, czy z suplementem diety**. Nic więc dziwnego, że pacjentom często trudno je od siebie odróżnić. Choć przepisy jasno definiują obie kategorie, sposób komunikacji stosowany przez niektórych producentów sprawia, że granica między nimi staje się dla wielu osób mniej wyraźna.

Zrozumienie różnic między suplementami diety a produktami leczniczymi jest kluczowe, aby podejmować świadome decyzje dotyczące własnego zdrowia.

CZYM JEST LEK, a CZYM SUPLEMENT DIETY?

Potocznie **lekiem** nazywamy **produkt leczniczy**, który zgodnie z ustawą Prawo farmaceutyczne z dnia 6 września 2001 roku **jest substancją lub mieszaniną substancji stosowaną w celu leczenia, zapobiegania chorobom lub diagnozy**.

Suplement diety zgodnie z Ustawą o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 roku **jest środkiem spożywczym uzupełniającym dietę w składniki odżywcze**.





RÓŻNICE MIĘDZY LEKIEM a SUPLEMENTEM DIETY

	LEK	SUPLEMENT DIETY
Do czego służy?	Leczenie, zapobieganie chorobom, łagodzenie objawów.	Uzupełnianie diety w składniki odżywcze.
Skład	Jasno określona substancja/ substancje czynne o znanym działaniu i dawce oraz substancje pomocnicze.	Witaminy, minerały, ekstrakty roślinne, inne składniki odżywcze.
Skuteczność	Skuteczność musi zostać udowodniona badaniami klinicznymi.	Producent nie musi udowadniać skuteczności działania.
Nadzór nad bezpieczeństwem	W Polsce Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPL) dopuszcza lek do obrotu po pełnej ocenie jakości, skuteczności i bezpieczeństwa. Na poziomie Unii Europejskiej nadzorem zajmuje się Europejska Agencja Leków (EMA) . Każdy lek przechodzi badania kliniczne i jest objęty stałym nadzorem bezpieczeństwa.	Producent zgłasza suplement do Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS) , który rejestruje powiadomienie, ale nie ocenia skuteczności, jakości ani bezpieczeństwa. Suplementy diety są regulowane jak żywność, za jego bezpieczeństwo odpowiada producent.
Interakcje z lekami, żywnością	Interakcje dokładnie zbadane i opisane, informacje o nich są obowiązkowe w ulotce dla pacjenta.	Mogą występować, rzadko są badane, producent nie ma obowiązku umieszczania informacji o interakcjach na opakowaniu suplementu diety.
Działania niepożądane, bezpieczeństwo stosowania	Działania niepożądane są opisane i monitorowane, nawet po wprowadzeniu leku do sprzedaży.	Działania niepożądane mogą występować, ale nie są badane przed wprowadzeniem na rynek.





GDZIE ZGŁASZAĆ DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE?

Pamiętaj! Każdy lek może wywołać działania niepożądane. Dotyczy to także suplementów diety, nawet jeśli wydają się „bardziej naturalne” czy „łagodniejsze”. Jeśli podczas ich stosowania zauważysz coś, co Cię niepokoi albo budzi Twoje wątpliwości - zgłoś to.

Nie musisz mieć pewności, że to na pewno skutek działania leku lub suplementu. Ważne jest, aby reagować na wszystko, co wydaje Ci się niewłaściwe.

Działania niepożądane leku, który jest już dopuszczony do obrotu i dostępny w aptece możesz zgłosić poprzez:

- ☉ **Formularz elektroniczny URPL** – online, przez platformę System Monitorowania Zagrożeń,
- ☉ **Formularz papierowy** - dostępny na stronie gov.pl/web/urpl/zglos-dzialanie-niepozadane2 wysłany pocztą, faksem, e-mailem lub przez ePUAP do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych,
- ☉ **Osobiście** u lekarza, farmaceuty, pielęgniarki, ratownika medycznego lub innej osoby wykonującej zawód medyczny,
- ☉ **Do podmiotu odpowiedzialnego za lek**, adres podmiotu znajduje się w ulotce,
- ☉ **Telefonicznie** pod nr tel.: 22 49 21 301, od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 14:00.

Działania niepożądane suplementów diety możesz zgłosić do:

- ☉ **Głównego Inspektoratu Sanitarnego**, który prowadzi nadzór nad bezpieczeństwem suplementów diety. Zgłoszenie przekazuje się przez stronę e.sanepid.gov.pl/interventions przyciskiem „Zgłoś interwencję”.

Pisemną interwencję można złożyć osobiście, listownie lub e-mailem do właściwej miejscowo stacji sanitarno-epidemiologicznej (powiatowej lub wojewódzkiej).





ZASADY BEZPIECZNEJ SUPLEMENTACJI



Czy naprawdę potrzebujesz suplementu?

Czy Twoja dieta dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych?

Skonsultuj się ze specjalistą

Rozważ omówienie wyników badań z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem, aby lepiej zrozumieć potrzeby organizmu.



Wybierz odpowiedni preparat

Zwracaj uwagę na skład, dawkę i jakość produktu. Unikaj przypadkowych wyborów pod wpływem reklamy.

Kontroluj efekty i bezpieczeństwo

Po pewnym czasie warto ponownie ocenić sytuację i sprawdzić, czy wprowadzone działania są nadal adekwatne.



Suplementacja a leczenie - co warto wiedzieć?

Suplementy nie leczą chorób i nie zastępują terapii zalecanej przez lekarza. Ich zadaniem jest jedynie uzupełnianie diety, a nie leczenie dolegliwości. Jeśli pojawiają się objawy chorobowe, zawsze skontaktuj się ze lekarzem.

Zanim sięgniesz po suplement, warto zastanowić się, po co chcesz go stosować. Kierowanie się reklamą, modą czy radami znajomych może być mylące. Suplementy to aktywne substancje, mogą wchodzić w interakcje z lekami, a nadmiar witamin czy minerałów może być równie szkodliwy jak ich niedobór.

Stosowanie suplementów bez uzasadnienia zdrowotnego lub pod wpływem reklamy może być nie tylko nieskuteczne, ale również niebezpieczne.





NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ PRZY ZAKUPIE SUPLEMENTU?

SPRAWDŹ SKŁAD



Wybieraj preparaty o prostym i przejrzystym składzie, z podaną dokładną ilością każdej substancji. Unikaj zbędnych dodatków, barwników i tzw. proprietary blends - mieszanek zastrzeżonych, które ukrywają ilości składników.

OCEŃ JAKOŚĆ I RZETELNOŚĆ PRODUCENTA



Dobry producent transparentnie informuje o jakości: pokazuje wyniki badań, certyfikaty (np. GMP, ISO), skład surowców i ich pochodzenie.

CZYTAJ ETYKIETĘ BARDZO DOKŁADNIE



Sprawdź, czy na opakowaniu znajduje się:

- ⊙ określenie „suplement diety”,
- ⊙ zalecana porcja dzienna,
- ⊙ ostrzeżenie o nieprzekraczaniu dziennej porcji spożycia,
- ⊙ informacja, że suplement nie zastępuje zróżnicowanej diety,
- ⊙ sposób przechowywania i grupa docelowa.

KUPUJ TYLKO Z PEWNYCH ŹRÓDEŁ



Najbezpieczniej wybierać suplementy w aptece lub na oficjalnych stronach producentów. Unikaj anonimowych sklepów i ofert „cudownych kuracji”, niskiej jakości suplementy częściej zawierają zanieczyszczenia lub niezgodne z deklaracją dawki.





JAK ROZPOZNAĆ LEK I SUPLEMENT PO OPAKOWANIU?

SUPLEMENT DIETY

- ☉ określenie „suplement diety”
- ☉ nazwy substancji odżywczych



- ☉ **porcja produktu** zalecana do spożycia w ciągu dnia
- ☉ **ostrzeżenie** dotyczące nieprzekraczania zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia
- ☉ stwierdzenie „suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) różnicowanej diety”
- ☉ stwierdzenie „suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci”

Dane identyfikacyjne leku:

- ☉ nazwa produktu leczniczego,
- ☉ skład jakościowy i ilościowy,
- ☉ wielkość opakowania,
- ☉ postać farmaceutyczna.

LEK



Informacje o producencie i autoryzacji:

- ☉ podmiot odpowiedzialny,
- ☉ numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu.

Oznakowania szczególne:

- ☉ znaki graficzne (Braille),
- ☉ symbole bezpieczeństwa: np. oznaczenie leków wydawanych na receptę (Rp.) lub bez recepty (OTC), kod 2D.

Informacje o bezpieczeństwie i stosowaniu:

sposób podania (np. doustnie), ostrzeżenie o przechowywaniu np. „Przechowywać w temperaturze od 2 do 8°C”, środki ostrożności: np. dotyczące wpływu na prowadzenie pojazdów, termin ważności, numer serii.





KIEDY SUPLEMENTACJA MA SENS?

Suplementy diety mogą być pomocne. W wielu przypadkach dobrze zbilansowana dieta dostarcza wszystkiego, czego organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Suplementy diety mogą przynosić realne korzyści, zwłaszcza gdy organizm ma zwiększone zapotrzebowanie na niektóre składniki lub trudno je dostarczyć samą dietą. Warto wiedzieć, że w niektórych sytuacjach suplementacja jest szczególnie pomocna i może wspierać prawidłowe funkcjonowanie organizmu. **Poniżej przedstawiamy grupy osób, u których suplementy są najczęściej potrzebne i mogą przynieść wyraźne korzyści.**

OSOBY NA DIETACH NISKOENERGETYCZNYCH/ELIMINUJĄCYCH NIKTÓRE PRODUKTY



Jeśli Twoja dieta jest bardzo niskokaloryczna lub wyklucza pewne grupy produktów (np. mięso, nabiał czy ryby), może brakować w niej ważnych składników odżywczych. W takich sytuacjach dobrze jest skonsultować suplementację z dietetykiem i sprawdzić, czego naprawdę potrzebujesz.

OSOBY STARSZE



Z wiekiem nasz organizm gorzej wchłania niektóre witaminy i minerały. Seniorzy często jedzą mniej, mają słabszy apetyt lub zmagają się z chorobami wpływającymi na odżywienie. Dlatego czasami potrzebują dodatkowego wsparcia, najlepiej dobrane przez specjalistę.





KIEDY SUPLEMENTACJA MA SENS?

KOBIETY W CIĄŻY I PLANUJĄCE CIĄŻĘ



W okresie ciąży i jej planowania postępowanie dotyczące składników odżywczych powinno być prowadzone indywidualnie i pod nadzorem lekarza. Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników wskazuje składniki o znaczeniu w tym okresie (m.in. kwas foliowy, jod, witamina D, DHA), natomiast decyzje dotyczące ich stosowania powinny być podejmowane na podstawie konsultacji lekarskiej. Niedobory wymagające interwencji medycznej nie powinny być samodzielnie suplementowane produktami bez konsultacji z lekarzem.

SUPLEMENTACJA WITAMINY D W POPULACJI OGÓLNEJ



W naszym klimacie trudno dostarczyć odpowiednią ilość witaminy D wyłącznie ze słońca i diety. Dlatego suplementacja witaminy D jest w Polsce powszechnie zalecana. Warto jednak pamiętać, że najlepiej dobrać dawkę na podstawie badania poziomu 25(OH)D, dzięki temu suplementacja będzie skuteczna i bezpieczna. Normy spożycia witaminy D są regularnie aktualizowane w dokumencie „Normy żywienia dla populacji Polski”.





NAJCZĘSTSZE MITY DOTYCZĄCE SUPLEMENTACJI

MIT

FAKT

Naturalne = zawsze bezpieczne

FAKT: „Naturalne” rośliny i ekstrakty mogą działać silnie i nie u każdego są bezpieczne. Co robić: sprawdź skład i porozmawiaj z lekarzem/farmaceutą, zwłaszcza jeśli masz choroby przewlekłe lub przyjmujesz leki.

Suplementy nie wchodzi w interakcje z lekami

FAKT: Suplementy (witaminy, minerały, zioła, „prozdrowotne” mieszanki) mogą osłabiać lub nasilać działanie leków, a nawet zafałszowywać wyniki badań. Co robić: zanim zaczniesz nowy suplement, skonsultuj go z lekarzem/farmaceutą

Im więcej składników, tym lepiej

FAKT: Długie „koktajle” zwiększają ryzyko nadmiarów (np. wit. A, B6, D, cynk) i interakcji, nie ma to przełożenia na lepszy efekt. Co robić: wybieraj produkty z krótkim, przejrzystym składem dopasowanym do konkretnej potrzeby.





NAJCZĘSTSZE MITY DOTYCZĄCE SUPLEMENTACJI

MIT

Suplementy są jak leki - mogą leczyć choroby

Każdy powinien profilaktycznie brać suplementy

Skoro dostępny bez recepty, to na pewno bezpieczny

FAKT

FAKT: Suplement nie leczy i nie zastąpi terapii, produkty obiecujące „cudowne” wyleczenie to sygnał ostrzegawczy. Co robić: przy objawach choroby idź do lekarza; suplement można rozważyć tylko jako uzupełnienie diety, a nie leczenie.

FAKT: U wielu osób wystarcza zbilansowana dieta. Suplementacja ma sens głównie w określonych sytuacjach żywieniowych (np. diety eliminacyjne). Co robić: W przypadku podejrzenia niedoboru należy skonsultować się z lekarzem i wdrożyć odpowiednie postępowanie medyczne.

FAKT: Główny Inspektorat Sanitarny nie ocenia skuteczności i bezpieczeństwa suplementów przed sprzedażą - część produktów może być zanieczyszczona lub w nadmiernych dawkach. Co robić? Wybieraj sprawdzone źródła i produkty z przejrzystym składem. Unikaj „cudownych” obietnic.



Dowiedz się więcej
Odwiedź nasz serwis



Materiał edukacyjny przygotowany przez Agencję Badań Medycznych
we współpracy z partnerami serwisu „Pacjent w badaniach klinicznych”.

© 2026 Agencja Badań Medycznych. Wszelkie prawa zastrzeżone.