

Pacjenci w badaniach

<https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/pwb/aktualnosci/aktualne-wydarzenia-i-i/3012,Bezpieczenstwo-przyjmowania-suplementow-diety-stosowania-roslin-leczniczych-i-ol.html>
26.03.2025, 09:57

Bezpieczeństwo przyjmowania suplementów diety, stosowania roślin leczniczych i olejków eterycznych podczas badania klinicznego

W wyniku popularyzacji zdrowego trybu życia oraz poszukiwań alternatywnych i wspomagających metod w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, w ostatnim czasie obserwuje się wzrost zainteresowania suplementami diety, roślinami leczniczymi (w tym ziołami) oraz olejkami eterycznymi.

Wszechobecne suplementy diety należą do dużej grupy klasyfikowanej jako produkt spożywczy. Stanowią one skoncentrowane źródło witamin i/lub składników mineralnych oraz innych tj. aminokwasy, enzymy czy zioła. Większość z nich skomponowana jest tak, aby zaspakajać potrzeby poszczególnych grup konsumentów. Pomimo, że oferowane na rynku suplementy przypominają leki, a ich prawidłowe stosowanie może mieć korzystne działanie dla ogólnego stanu zdrowia, trzeba pamiętać, że nie ma szczegółowych regulacji dotyczących zawartości aktywnych składników w suplementach diety innych niż witaminy i składniki mineralne. Należy podkreślić, że w przeciwieństwie do produktów leczniczych, suplementy diety nie wykazują działania metabolicznego, a jedynie mogą mieć działanie fizjologiczne np. odżywcze. Co więcej, bez odpowiedniej wiedzy na temat poziomu poszczególnych składników w organizmie, niemożliwe jest prawidłowe ocenienie – kto? i czy? potrzebuje dodatkowej suplementacji.

Podobnie jak suplementy diety, dużą popularność zyskują rośliny lecznicze, w tym zioła. Ziołolecznictwo uznawane jest za pierwotną gałąź współczesnej medycyny, a prozdrowotne działanie niektórych roślin znane jest od starożytności. Na podstawie obecnie prowadzonych badań, potwierdzone są nie tylko właściwości lecznicze produktów pochodzenia naturalnego, ale również dawkowanie i sposób ich przyjmowania. Atrakcyjna dla konsumentów jest różnorodność form w jakich zioła mogą być spożywane. Najczęściej przyrządza się z nich napary i herbatki lub przyjmuje w postaci tabletek czy kapsułek. Podobnie jak w przypadku suplementów diety, przed rozpoczęciem ich stosowania powinno się przeprowadzić badania i ocenić, czy są one koniecznym dodatkiem w diecie. Należy również pamiętać, że stosowanie roślin leczniczych powinno być zawsze rozważne i zgodne z aktualnymi zaleceniami. Odpowiednio zachowana ostrożność i umiar w ich spożyciu, pozwolą zminimalizować ryzyko wystąpienia niepożądanych reakcji organizmu na zawarte w nich substancje. Otóż, niekontrolowane i nieodpowiedzialne stosowanie ziół może nawet spowodować uszkodzenie wątroby czy nefrotoksyczność.

W ostatnim czasie rozwija się również rynek olejków eterycznych, które wykazują szerokie spektrum zastosowania, od właściwości antyseptycznych po uspakajające czy przeciwbólowe. Co więcej, na podstawie dotychczasowych badań potwierdzone jest synergistyczne działanie olejków eterycznych z lekami przeciwgrzybicznymi, a łączenie ich z farmakologicznymi lekami może okazać się obiecującym celem w badaniach nad lekoopornymi mikroorganizmami.

Bardzo ważnym aspektem związanym ze stosowaniem suplementów diety, preparatów roślinnych oraz aromaterapii jest prawdopodobieństwo ich interakcji z lekami. Otóż zawarte w nich substancje czynne mogą powodować wzrost stężenia leku we krwi, a w konsekwencji zwiększać jego działanie i poziom toksyczności lub wywoływać działanie antagonistyczne, czyli zmniejszać stężenie leku i obniżać efektywność leczenia. Na podstawie dotychczasowych badań wykazano, że 70-80% leków przepisywanych na receptę może wchodzić w interakcję z substancjami czynnymi zawartymi w roślinach leczniczych. Do tej pory stwierdzono m.in. interakcję suplementów diety i roślin leczniczych z lekami przyjmowanymi przez chorych na insulinooporność, nowotwór czy nadciśnienie.

Należy również pamiętać, że u pacjentów biorących udział w badaniach klinicznych dodatkowa suplementacja bądź aromaterapia mogą być przyczyną nieprawidłowego działania badanego produktu leczniczego, a w konsekwencji stanowić źródło problemu w ocenie skuteczności zastosowanego leczenia. Z tego względu, pacjenci powinni zawsze zgłaszać swoim lekarzom i lekarzom prowadzącym [badanie kliniczne](#) stosowanie suplementów diety, roślin leczniczych czy aromaterapii.

Bibliografia:

- <https://www.patientpower.info/navigating-cancer/understanding-cancer/why-you-should-tell-your-doctor-about-any-supplements-youre-taking> [04.11.2024 r., godzina: 14:03]
- Sadowska, A., Skarżyńska, E., Rakowska, R., Batogowska, J., Waszkiewicz-Robak, B. (2014). Substancje bioaktywne w surowcach pochodzenia roślinnego i roślinach zielarskich. *Postępy Techniki Przetwórstwa Spożywczego*, 2, 131-135.
- Baraniak, J., Kania-Dobrowolska, M., Górka, A., Wolek, M., & Bogacz, A. (2020). Istotne problemy związane z bezpieczeństwem surowców roślinnych obecnych w wybranych grupach suplementów diety. *Post Fitoter*, 21(3), 161-168.
- Krasnowska, G., Sikora, T. (2011). Suplementy diety a bezpieczeństwo konsumenta. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 4(77), 5-23.
- Stefańska N., Wieczfińska J., Pawliczak R. (2023). Szkodliwość działania preparatów roślinnych. *Alergologia Polska – Polish Journal of Allergology*, 10, 2, 122–129.
- Gajos, Adrianna, Marietta Białoń, and Piotr P. Wieczorek. (2024). Olejki eteryczne otrzymywane z roślin rodzaju melaleuca: skład chemiczny i zastosowanie. *Wiadomości Chemiczne*, 78, 5-6, 467-489.
- Wróblewska-Łuczka, P., Góralczyk, A., & Łuszczki, J. (2022). Interakcja addycji z tendencją do synergizmu pomiędzy olejkiem eterycznym z pomarańczy Citrus aurantium a flukonazolem względem pleśni *Aspergillus niger*. *Environmental Medicine/Medycyna Srodowiskowa*, 25, 1-2, 8-13.
- Zieleń-Zynek, I., Kowalska, J., Będkowska-Szczepańska, A., Ziółkowski, G., Gąsior, M., Hudzik, B., Zubelewicz-Szkodzińska, B. (2019). Interakcje wybranych leków kardiologicznych ze składnikami diety. *Folia Cardiologica*, 14(1), 46-51.

Autorka: dr Daria Urbańska

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)