

Suplementy diety w żywieniu dzieci i młodzieży

mgr inż. Elżbieta Banaś, mgr inż. Małgorzata Kaleta, dr n. med. Anna Wieteska-Klimczak, prof. dr hab. n. med. Janusz Książyk

z Kliniki Pediatrii „Instytutu – Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie

Kierownik Kliniki Pediatrii: prof. dr hab. n. med. Janusz B. Książyk

Streszczenie

Suplementy diety to kategoria środków spożywczych prężnie rozwijająca się na rynku polskim jak i zagranicznym. Działania marketingowe zachęcają konsumentów do stosowania tego rodzaju preparatów. W pracy uwzględniono aspekty prawne, jakim podlegają suplementy diety zarówno w Polsce jak i krajach Wspólnoty Europejskiej. Dokonano przeglądu badań oceniających sposób żywienia polskiego społeczeństwa, które wykazały coraz częściej odnotowywane niedobory składników pokarmowych. Analiza licznych badań wskazuje, iż suplementy diety stosowane są w nadmiernych ilościach, zarówno wśród dorosłych jak i dzieci. Pozbawione kontroli przyjmowanie suplementów budzi wiele kontrowersji, szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży. Dostępne dane naukowe wskazują zarówno na korzystne efekty suplementacji, jak i ewentualne zagrożenia zdrowotne, związane z regularnym i niekontrolowanym uzupełnianiem diety preparatami zaliczanymi do suplementów. Wnioski z analizy badań wskazują na możliwą hiperalimentację niektórych składników odżywczych, a w konsekwencji ryzyko działań niepożądanych. Szczególnie istotne jest, aby suplementacja diety dzieci odbywała się jedynie w przypadku narażenia na niedobory pokarmowe lub ich jednoznacznego stwierdzenia i prowadzona była pod kontrolą specjalisty.

Słowa kluczowe: suplementy diety, witaminy, składniki mineralne, żywienie, dzieci

Summary

A supple development of dietary supplements as a food group has been observed both in the Polish and the foreign markets. Consumers are often encouraged through mass-marketing to use these products. This paper encompasses the legislative aspects to which the dietary supplements are subject in Poland, as well as in the European Union. A literature research of the studies assessing the patterns of consumption of Poles, indicated an increasingly frequent occurrence of nutritional deficiencies. The analysis of numerous studies indicates that dietary supplements are overused both in adults and in children. Much controversy surrounds regular and uncontrolled use of dietary supplements, especially with regard to children and adolescents. The available scientific data indicate beneficial effects of supplementation, but also raise health concerns associated with regular and uncontrolled use of the dietary supplements. The conclusion from the analysis of the relevant studies indicates a possibility of hyper alimentation of some nutrients, and the risk of emergence of adverse effects in consequence. It is crucial that the supplementation of children's diets takes place under the supervision of a health professional and only in case of the risk of nutritional deficiencies or an unambiguous diagnosis of nutritional deficiencies.

Key words: dietary supplements, vitamins, minerals, nutrition, children.