"Końska" dawka suplementów diety

Data publikacji: 15.08.2022 17:00

Stojąc często w kolejce przed aptecznym okienkiem słyszymy taką rozmowę: „Czy ma Pani coś tańszego za te leki z recepty?”. Farmaceuta szuka, podaje nazwy leków, po czym pacjent wybiera interesujące zamienniki. Przed zakończeniem zakupów pyta o cenę suplementu diety, który reklamowali w telewizji i kupuje go za 50 zł nie szukając zamiennika.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Wiadomo, że dobrze zbilansowana dieta powinna dostarczyć wszystkich składników odżywczych oraz witamin i minerałów, które są niezbędne do utrzymania pełni zdrowia i dobrego samopoczucia. Istnieją jednak niezbite dowody na to, że: stan emocjonalny, jakość pożywienia, sposób przygotowywania potraw oraz tempo spożywanych posiłków ma niesamowicie istotny wpływ na proces trawienia, przyswajanie oraz gospodarowanie składnikami pokarmowymi, takimi jak: białka, tłuszcze, węglowodany oraz witaminy i minerały.

Jak podkreślają specjaliści nadmierna suplementacja stała się ogromnym problemem, która prowadzi do poważnych dolegliwości zdrowotnych. Czasem pacjenci decydują się nawet na prawdziwie końskie dawki właśnie suplementów diety. Suplementacją nazywamy dodatkowe dostarczanie organizmowi (głównie za pomocą produktów typu tabletki, kapsułki czy w innej formie) substancji, których nie jesteśmy w stanie uzupełnić za pomocą diety.

W Polsce 80-90 proc. populacji ma niedobór witaminy D, stąd tak dużo mówi się, żeby tę witaminę przyjmować. Ale witaminę D powinniśmy przyjmować w zdroworozsądkowych dawkach. Dawka witaminy D w profilaktyce jej niedoboru, w zależności od masy ciała, rodzaju wykonywanej pracy i wielu innych czynników jest różna, ale mniej więcej przekłada się na dawkę od 400 do 2000 jednostek na dobę, w przypadku seniorów - do 4000 jednostek na dobę. Witamina D produkowana jest też przez nasze własne ciało, skórę, co dzieje się na skutek odpowiedniej ekspozycji na promieniowanie słoneczne.

Znaleźliśmy wypowiedź lekarza endokrynologa, który przyznał, że w swojej praktyce spotyka się ze stosowaniem suplementów diety, które zawierają dużo większą dawkę witaminy D, a co więcej - są osoby przyjmujące preparaty, które nie są przeznaczone dla ludzi. Jedna z pacjentek, która akurat chorowała na skutecznie leczoną niedoczynność tarczycy w przebiegu choroby Hashimoto, przyjmowała suplement witaminy D w dawce 50 tys. jednostek w jednej tabletce codziennie, który to był preparatem paszowym dla koni. Robiła to, gdyż w internecie znalazła poradę, że powinna zadbać o odpowiednio wysoki poziom witaminy D.

Każdy preparat – czy to ziołowy, farmaceutyczny czy suplement diety – stosowany w „końskich dawkach” nie powoduje poprawy zdrowia lecz wręcz przeciwnie pogarsza go. Jeżeli zabieramy się za suplementy to róbmy to z głową i stosujmy się do zalecanych dziennych dawek suplementu.

AK