

---

**LEKARZ MAŁOPOLSKI.** O tym, że suplementy diety i leki bez recepty mogą nam także zaszkodzić, debatuje nasi eksperci. ● **STR. 6-7**

# Leki i suplementy diety mogą

● Podczas debaty „Gazety Krakowskiej” eksperci z Małopolski rozmawiali o tym, czym są suplementy i kiedy

## Debata

Anna Górska, Julia Kalęba  
redakcja@gk.pl

Z każdym rokiem zjadamy coraz więcej leków. Eksperti szacują, że rocznie Polacy wydają ponad 12 miliardów złotych na suplementy diety i lekarstwa bez recepty. Każdy z nas sięga po te preparaty, choć do końca nie wie, czym się różnią od siebie, czemu służą, czy mogą szkodzić zamiast pomagać.

Kto ma czuwać nad tym, ile i co zażywamy? A może warto policzyć, ile nadużywanie leków i suplementów kosztuje; czy zakaz reklamy tych specyfików ma sens? Na te i inne pytania szukali odpowiedzi uczestnicy kolejnej debaty „Gazety Krakowskiej”.

## Suplementy diety: po co są nam potrzebne i kto kontroluje ich sprzedaż

**Małgorzata Palka, Zakład Medycyny Rodzinnej Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego:** Z badań wynika, że 30 procent społeczeństwa w Polsce zażywa suplementy. Osoby w wieku od 18 do 25 lat stosują suplementy diety, aby osiągnąć szybki efekt zregenerowania sił, uatrakcyjnienia wyglądu, szukają sposobu na poprawę koncentracji. Wiedzą, co zażywają, bo mają dostęp do internetu. Osoby w wieku 26-49 lat stosują suplementy diety, by poprawić samopoczucie, zwiększyć wydolność organizmu, zrzucić zbędne kilogramy. Osoby powyżej 50. roku życia stosują je głównie do złagodzenia dolegliwości bólowych oraz do złagodzenia objawów starzenia i osłabionej wydolności. Wiele osób wie o suplementach diety czerpie głównie z reklam. Tymczasem suplementy diety nie są lekami. A przecież podstawą zdrowia jest właściwa zbilansowana dieta.

**Piotr Zając, Okręgowa Izba Aptekarska w Krakowie:** Po pierwsze: nie łączmy suplementów diety i leków bez recepty! Suplementy diety to produkty żywnościowe, z lekami nie mają nic wspólnego, poza tym że są do kupienia w aptekach. Ale to nasze wielkie nieszczenie. Dlaczego? Bo te preparaty - jak wynika z haseł reklamowych - są na wszystko, a więc na nic. Jest olbrzymia oferta suplementów, ale czy ktoś kontrolu-

je ich skład, dawkowanie itd.? Czy objęcie kontrolą suplementów w ogóle jest możliwe? Wątpię, bo lista tego typu specyfików dostępnych na rynku jest naprawdę wielka.

**Elżbieta Kuras, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie:** Suplementy to produkty żywnościowe, a bezpieczeństwo zdrowotne żywności kontroluje sanepid. Jeśli chodzi o skład suplementu, to producent, rejestrując go pod odpowiednią nazwą, powinien przekazać nam informacje o tym, co zawiera produkt. Skład preparatu powinien być zgodny z listą produktów zatwierdzonych przez Ministerstwo Zdrowia. Na liście tej jest 140 substancji mineralnych i 13 witamin. Na opakowaniu muszą być podane zalecane dawki, których pacjent nie powinien przekraczać.

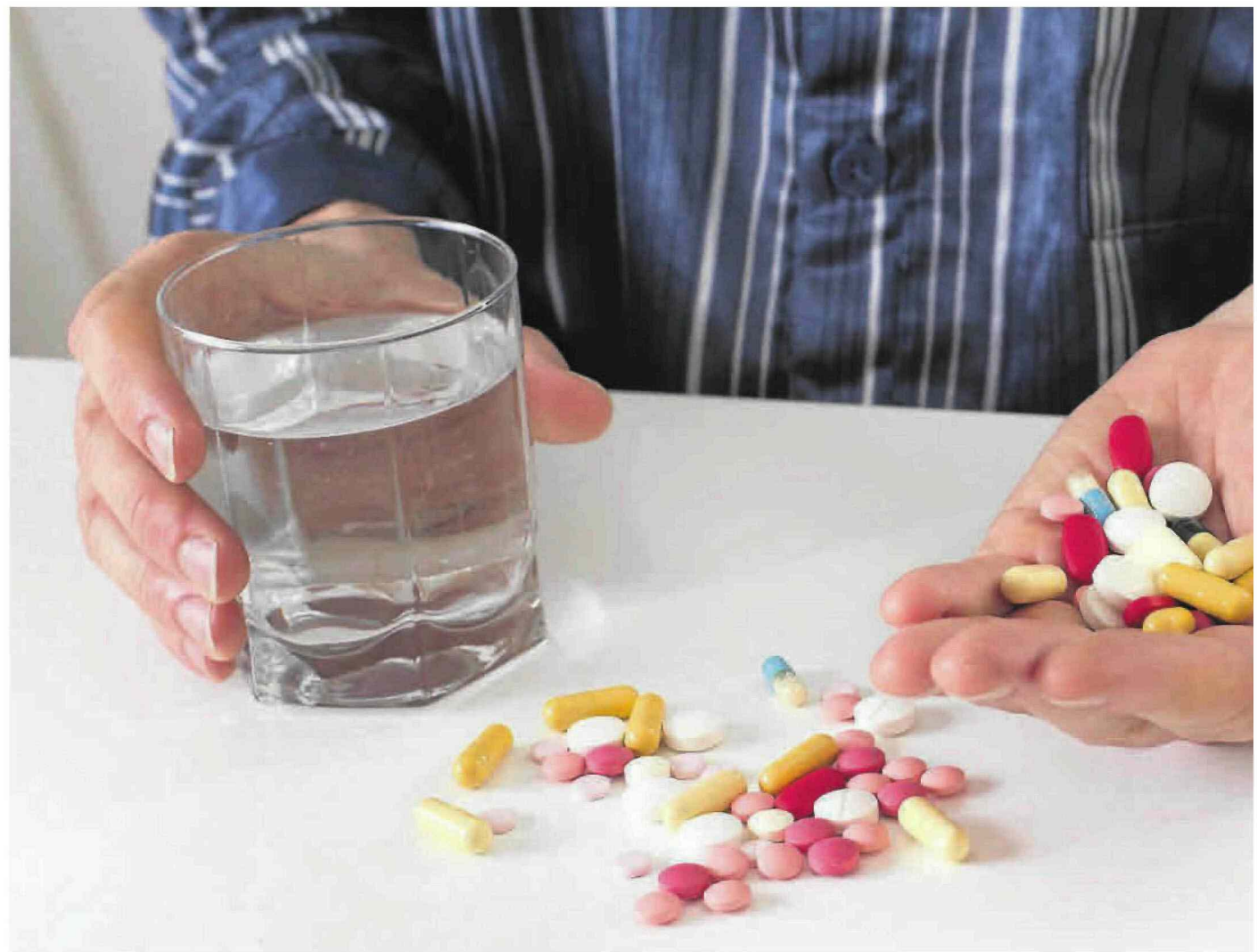
**Piotr Zając:** A kiedy Panią Doktor czy mnie uczono farmakologii suplementów diety? Podpieramy się informacjami zapożyczonymi przez producentów. Nie uważam, żeby to było wiarygodne źródło wiedzy merytorycznej.

**Józef Łoś, Wojewódzki Inspektor Farmaceutyczny w Krakowie:** Jak odróżnić suplement diety od leku? Na każdym opakowaniu leku jest numer pozwolenia, w suplementach nie ma takiego numeru, tylko ewentualnie podane są procentowo dawki energetyczne.

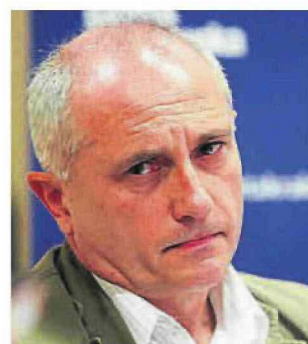
**Piotr Zając :** Apeluję, by wprowadzić wymóg informowania pacjentów o tym, że suplement to nie lek. Czy wiemy, skąd suplementy diety pochodzą? Dlaczego tak dużo jest ich na rynku?

**Elżbieta Kuras:** Nie możemy suplementów nie rejestrować. Mamy nadzór nad żywnością, dlatego do obrotu w Polsce dopuszczamy tę, o której pochodzeniu wiemy. Substancje, które są zawarte w suplementach, powinny być na liście substancji dopuszczalnych do obrotu w całej Europie, nie tylko w naszym kraju. Jest to szczególnie istotne w sytuacji tych specyfików, których produkcja odbywa się poza Europą, na przykład w Azji.

**Piotr Zając:** Na rynku pojawił się nowy suplement: węgiel, na opakowaniu jest zalecana dawka: jeden raz dziennie. Czy ktoś, kto zarejestrował ten środek, zastanowił się nad tym, co zrobił? Do tej pory zalecenia były takie: że przy dolegliwościach żołądkowych powinno się



▶ Według ekspertów, rocznie Polacy na suplementy diety i leki bez recepty wydają nawet 12 miliardów złotych. Często zażywamy różne specyfil



▶ Piotr Zając, wiceprezes Okręgowej Izby Aptekarskiej w Krakowie

wziąć sześć tabletek na raz. Węgiel zawsze był preparatem leczniczym, obowiązywało określone dawkowanie. A teraz węgiel jest suplementem diety i co, należy profilaktycznie go pić?

**Małgorzata Palka:** Reklama suplementów diety na szeroką skalę szkodzi.

**Piotr Zając:** Codziennie słyszę od pacjentów: Proszę to, co było w reklamie. Czyli proszą o pigułkę na dobry sen, męskość, kaszel palacza, dziwne jednostki chorobowe, o których



▶ Małgorzata Palka, Zakład Medycyny Rodzinnej Collegium Medicum UJ

dowiadujemy się wyłącznie z reklamy.

**Elżbieta Kuras:** Internet również stwarza ryzyko. Gdy kupujemy suplement diety w sklepie internetowym, musimy być szczególnie ostrożni. Sprawdzajmy skład poszczególnych specyfików oraz ich pochodzenie, korzystając z rejestru suplementów diety, dostępnego na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego, pod adresem rejestrzp.gis.gov.pl.



▶ Elżbieta Kuras, rzeczniczka Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Krakowie

**Piotr Zając:** Może stać się coś złego. Tak samo było z dopalaczami. Politycy zajęli się nimi, gdy pojawiły się masowe zatrucia. Na razie po suplementach diety nikt nie stracił życia. Ale jesteśmy zalewani nimi ze wszystkich stron.

**Elżbieta Kuras:** Suplementu nie można porównywać z dopalaczami. Suplementy mają zezwolenie na wprowadzenie do obrotu, dopalacze - nie. Mimo wszystko suplement diety to produkt spożywczy. I nie



▶ Józef Łoś, Wojewódzki Inspektor Farmaceutyczny w Krakowie

możemy jednego rodzaju suplementu dopuszczać do sprzedaży, a na kilkanaście innych wprowadzać embargo. To tak, jakby tylko jeden rodzaj kawy był dostępny w sprzedaży. Mamy w końcu wolny rynek.

**Józef Łoś:** Należy zadać pytanie: czy w obecnej sytuacji prawnej jest możliwe ograniczenie sprzedaży suplementów. Nie! W związku z tym uświadomijmy ludziom, co biorą. Muszą wiedzieć, co zażywają. Potrzebna jest kampania

# też zaszkodzić

e stosować oraz kiedy leki bez recepty stają się trucizną



nie zdając sobie sprawy z konsekwencji

FOT. T. ZBRF



FOT. JOANNA URRANIEC (5)

► **Agata Metelska, p.o. naczelnika Wydziału Gospodarki Lekami w małopolskim NFZ**

medialna - żeby konsumenci bardziej krytycznie patrzyli na pewne rzeczy.

**Elżbieta Kuras:** Reklama suplementów diety, zgodnie z prawem, nie może sugerować, że posiadają one właściwości lecznicze.

**Piotr Zajac:** Ale to prawo obowiązuje dopiero od niedawna. Do tej pory reklamy mówią wprost, że suplementy leczą. Ja, jako właściciel apteki, wprost odradzam zażywanie suplementów.

## Leki bez recepty. Sposoby walki z nadużyciami. Edukacja pacjenta

**Małgorzata Palka:** Wiele leków bez recepty to preparaty przeciwbólowe. Jest stała grupa pacjentów, która nie potrafi funkcjonować bez leków przeciwbólowych.

**Józef Łoś:** Tak naprawdę leczy dawka, a nie sam lek. Cały czas kontrolujemy leki i obrót nimi, a w pierwszej kolejności warunki ich przechowywania. Należy przyznać, że nie jesteśmy w stanie wszystkich placówek skontrolować.

**Piotr Zajac:** Zwłaszcza że leki przeciwbólowe możemy dostać wszędzie, i to pod różnymi nazwami detalicznymi. Niektóre opakowania mają nawet kilkadziesiąt tabletek.

**Małgorzata Palka:** Leki przeciwbólowe, zwłaszcza z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych, mogą powodować powikłania i niekorzystne interakcje z innymi lekami. Wiele osób uważa, że jeśli lek jest bez recepty, to można zażyć go zawsze.

**Józef Łoś:** Problem też w tym, że procedura rejestracji leku jest skomplikowana. Dlatego część producentów decyduje się na suplementy diety o podobnym składzie. Pacjenci o tym nie wiedzą. Kupują suplement diety z myślą, że to żywność, tymczasem substancje lecznicze kumulują się i szkodzą.

**Małgorzata Palka:** Najbardziej narażone na to są osoby powyżej 65. roku życia, które zażywają wiele leków jednocześnie. Tymczasem w wieku starszym mechanizmy metabolizowania i wydalania leków są gorsze. Funkcja nerek z racji wieku u wielu pacjentów jest osłabiona, a polipragmazja, czyli stosowanie wielu leków równocześnie, jest w tej grupie najczęstsza.

**Agata Metelska, Wydział Gospodarki Lekami małopolskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia:** Prowadzimy analizę leków refundowanych, przepisywanych pacjentom powyżej 65. roku życia. To osoby, u których występuje wiele chorób, przepisuje się im szereg preparatów przeciwwzpalnych i le-

ków obniżających ciśnienie krwi albo przeciwbólowych i nasennych jednocześnie. Taką praktykę prowadzi do niewłaściwego połączenia pomiędzy lekami.

Przyczyną zjawiska nadużycia leków jest łatwy dostęp, nie tylko do leków bez recepty i suplementów diety, ale również do leków na receptę. Pacjenci leczą się u różnych specjalistów i często nie informują ich o innych chorobach. Niestety, nie mamy takiego programu informatycznego, który spajałby system ochrony zdrowia i dostarczał informacji o wszystkich chorobach i przyjmowanych przez danego pacjenta lekach. Niebezpieczny jest też trend do samoleczenia. Nie każdy pacjent ze zrozumieniem czyta ulotki, większość niewiele wie o działaniach niepożądanych czy o interakcjach między lekami. Nieracjonalne i niekontrolowane zażywanie wielu leków prowadzi do mniej efektywnej farmakoterapii. Poza tym, efekty niepożądane nakładają się na siebie, leki stają się toksyczne, pojawiają się powikłania i nowe choroby. Znamy tragiczne przypadki pacjentów, u których zażywanie tego samego leku przeciwbólowego pod różnymi nazwami handlowymi doprowadziło do śmierci. Dlatego też NFZ przygotowuje kampanię informacyjną związaną ze zjawiskiem polipragmazji, ze szczególnym uwzględnieniem pacjentów w wieku 65+, aby informować o tego typu zagrożeniach.

**Małgorzata Palka:** Hospitalizacje z powodu działań niepożądanych leków w grupie wiekowej po 80. roku życia są bardzo częste i stanowią ponad 60 proc. wszystkich hospitalizacji z tego powodu.

**Piotr Zajac:** Kiedy pacjent przychodzi z receptami od kardiologa, internisty i urologa, a część leków czy substancji pokrywa się, to muszą go o tym poinformować, doradzić, zaproponować jakieś rozwiązanie. Opieka farmaceutyczna powinna być normą.

**Agata Metelska:** Projekt ustawy o opiece farmaceutycznej ma być przedstawiony w marcu przyszłego roku. ●

©/P



Aktywna Małopolska  
FUNDACJA



Narodowy Fundusz Zdrowia  
Małopolski Oddział Wojewódzki