

# **Suplementacja – co to jest?**

Henryk Dyczek  
2008



# Suplement - definicja

## **Suplement = Dodatek**

Słowo to może się odnosić do praktycznie każdej dziedziny życia.

**Suplement diety** – produkt, którego zadaniem jest dostarczyć organizmowi produkty (np. witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe), których organizmowi brakuje na skutek niedostatecznego ich występowania w diecie.

**Według prawa**  
**amerykańskiego**  
suplementem diety  
jest każdy środek  
doustny, którego  
zadaniem jest  
uzupełniać dietę.  
Środek który może  
być zarówno  
spożywany oddzielnie  
jak i jako dodatek do  
codziennej diety, ale  
nie może zastępować  
całych posiłków.



# W skład suplementu najczęściej wchodzi:

- **witaminy**
- **minerały**
- **zioła bądź inne składniki roślinne**
- **aminokwasy**
- **enzymy**
- **metabolity**



## Prawo europejskie

poszerza ponadto  
definicję

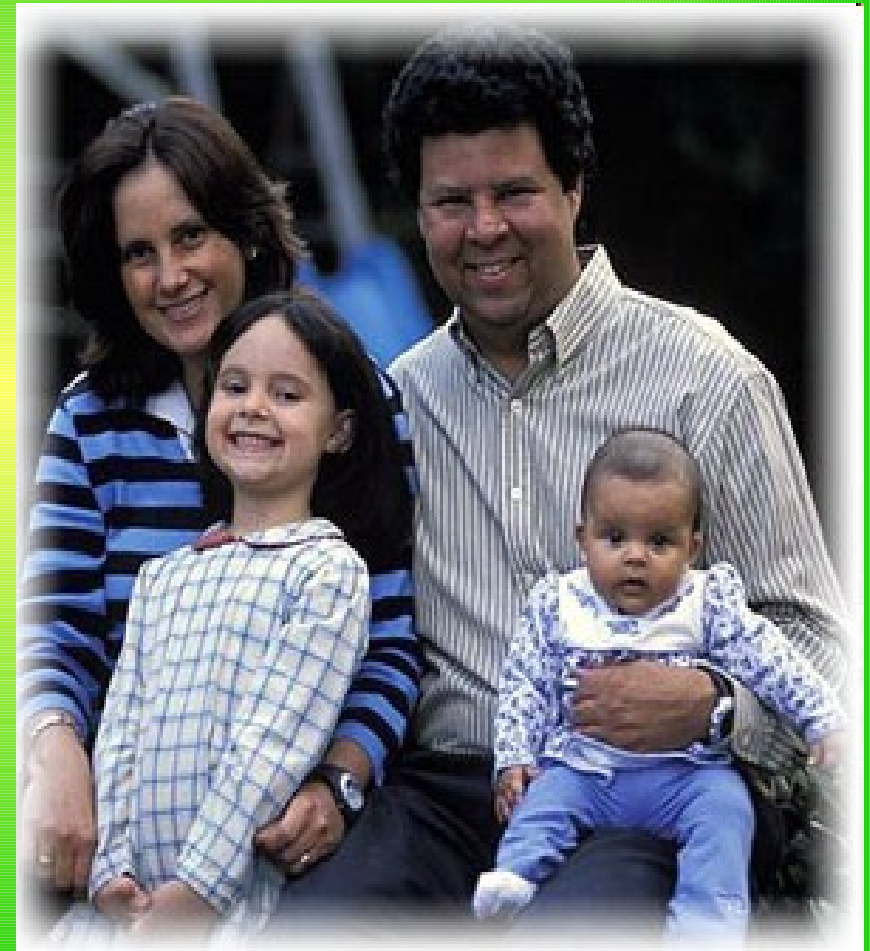
suplementu:

Suplementem  
przepisywanym bez  
recepty może być taki  
środek który jest  
bezpieczny dla  
organizmu zarówno w  
ilości jak i jakości.



# AMERYKA

Według danych portalu Healthline ponad połowa amerykańców stosuje suplementy diety w celu poprawy stanu zdrowia.



# Polska

Rynek suplementów w Polsce nie jest jeszcze tak rozwinięty, ale badania wskazują, że wśród naszych rodaków rośnie potrzeba dbania o swoje ciało





Suplementacja staje się jedną z najbardziej popularnych metod „opieki” nad własnym zdrowiem.





