

lek. Jakub Dorożyński

Rozprawa na stopień doktora nauk medycznych

**Opinie i doświadczenia konsumentów suplementów diety  
wyrażone w badaniu kwestionariuszowym, ze szczególnym  
uwzględnieniem działań niepożądanych.**

Promotor:

prof. dr hab. n. med. Przemysław Kardas

Zakład Medycyny Rodzinnej

Katedra Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej

Wydział Nauk o Zdrowiu

Uniwersytet Medyczny

Łódź 2019

## **9. Streszczenie**

### **9.1. Streszczenie w języku polskim**

#### **Wstęp**

Suplementy diety (SD) są preparatami, będącymi skoncentrowanymi źródłami witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny, których celem jest uzupełnienie normalnej diety. Zgodnie z definicją zawartą w ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia nie posiadają one właściwości leczniczych. SD nie powinny być zatem stosowane w celu leczenia chorób.

Pomimo to, SD stosowane są przez znaczną część społeczeństwa, a ich rynek rozwija się w Polsce dynamicznie. Na rozwój tego rynku ma wpływ reklama, która, niezgodnie z literą prawa, często sugeruje konsumentom posiadanie przez SD właściwości leczniczych.

Mimo zewnętrznych podobieństw ich formy, SD różnią się istotnie od leków. Różnice te obejmują m. in. łatwość wprowadzania SD na rynek oraz brak obwarowań prawnych dotyczących kontroli jakościowej, skuteczności i bezpieczeństwa tych preparatów.

Proces wprowadzenia SD opiera się na notyfikacji, czyli powiadomieniu Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Proces ten odbywa się z wykorzystaniem elektronicznego formularza, po wypełnieniu którego producent może reklamować i sprzedawać dany SD. Zgodnie z prawem, w przypadkach wątpliwych, dystrybucja SD nie jest wstrzymywana ani przez procedurę weryfikacji powiadomienia, ani przez ewentualne wszczęcie postępowania wyjaśniającego.

Tymczasem literatura naukowa opisuje liczne możliwe interakcje pomiędzy SD i lekami. Wiele wskazuje również na to, że SD mogą wywierać działania niepożądane. Niedawny raport NIK ukazał szereg zagrożeń związanych z powszechnym wykorzystaniem SD w Polsce, w tym m. in. niewłaściwą jakość niektórych SD lub wręcz obecność w nich substancji zagrażających zdrowiu i życiu konsumentów.

## **Cele i założenia badania**

Wobec powyższego, w niniejszej pracy postanowiono ocenić wśród badanych ich wiedzę na temat suplementów diety oraz różnic między suplementami diety a lekami, określić częstość i główne przyczyny stosowania suplementów diety, oraz zgromadzić i przeanalizować informacji o ewentualnych działaniach niepożądanych tych produktów.

## **Material i metody**

Badanie zostało przeprowadzone za pomocą autorskiego kwestionariusza umieszczonego w internetowym serwisie ankietowym. Badanie było anonimowe, a zaproszenia do badania zostały upowszechnione za pomocą mediów społecznościowych, poczty elektronicznej oraz komunikacji bezpośredniej. W celu dotarcia do jak największej liczby odbiorców wykorzystano również metodę „kuli śnieżnej”. W badaniu wziąć mogły udział osoby pełnoletnie. Część eksperymentalną badania prowadzono od 22 maja 2017 do 22 grudnia 2018 roku. W ostatecznej analizie uwzględniono odpowiedzi tych respondentów, którzy podali pełne dane demograficzne.

## **Wyniki**

Zgodnie z przyjętymi kryteriami, spośród 1617 osób uczestniczących w badaniu, w analizie uwzględniono dane 1310 respondentów, w tym 276 mężczyzn i 1034 kobiet. Spośród nich, 85,9% stosowało w swoim życiu SD, w tym 83,2% stosowało SD w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Ponad połowa (50,4%) badanych stosowała SD codziennie lub prawie codziennie, a 19,0% kilka razy w tygodniu.

Średnia koszt ponoszony przez respondentów na zakup suplementów diety miesięcznie wynosił  $51,3 \pm 90,6$  zł. Mężczyźni wydawali na zakup SD średnio znacznie więcej niż kobiety (odpowiednio,  $67,7 \pm 107,2$  zł i  $46,9 \pm 85,2$  zł,  $p > 0,05$ ). Spośród osób, które stosowały suplementy diety, większość (60,5%) wydawała na nie od 1 do 30 zł miesięcznie.

Najczęściej stosowano SD zawierające witaminy i minerały (85,7%), następnie suplementy zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe (np. tran, kwasy Omega 3 i 6) (48,4%), suplementy zawierające bakterie probiotyczne (42,2%), suplementy

poprawiające stan skóry, włosów i paznokci (34,1%) oraz wspomagające odporność i układ immunologiczny (28,9%).

W celu leczenia chorób lub infekcji, suplementy diety stosowało 29,2% badanych, najczęściej w przypadku infekcji układu oddechowego (67,2%), następnie w chorobach układu pokarmowego (7,9%), przy antybiotykoterapii (7,6%), w przypadku zaburzeń endokrynologicznych (5,8%), i przy infekcjach układu moczowego (2,4%).

Wśród przyczyn stosowania suplementów diety badani najczęściej podawali, że jest to łatwiejszy sposób uzupełniania niedoborów niż za pomocą diety (39,4%), następnie, że stosowali SD w celu poprawy odporności i zabezpieczeniu się przed infekcjami (35,8%), traktowali suplementy jako inwestycję w swoje zdrowie (28,8%), stosowali je chcąc poprawić swój wygląd (25,4%), a także ze względu na wzmożony wysiłek fizyczny lub trening (19,4%).

Najczęstsze źródło informacji na temat suplementów diety dla respondentów stanowił Internet, który wskazało 54,1% badanych, a następnie: farmaceuta (46,4%), lekarz (45,6%), specjalistyczna literatura medyczna i artykuły naukowe (39,8%), znajomi lub rodzina (30,1%) oraz reklamy telewizyjne (15,5%).

Pomimo wysokiego odsetka stosujących SD, aż 73,2% badanych deklarowało, że suplementy mogą mieć niekorzystny wpływ na organizm człowieka, a zaledwie niespełna połowa z nich sądziła, że są to preparaty bezpieczne (48,4%).

Przed rozpoczęciem stosowania suplementów diety badani konsultowali się w Internecie (75,2%), następnie z farmaceutą (46,4%), a najrzadziej z lekarzem (39,8%). Ponad 1/3 respondentów nie informowała swojego lekarza o stosowanych suplementach diety (37,2%). Pomimo tego, wśród najbardziej istotnych czynników decydujących o wyborze konkretnego SD znalazła się opinia lekarza (67,3%) oraz farmaceuty (54,6%).

W czasie stosowania suplementów diety działania niepożądane wystąpiły aż u 7,6% badanych. Najczęściej występowały działania niepożądane ze strony układu pokarmowego (70,6%). U 24,7% badanych wystąpiły one ze strony układu nerwowego, bądź zaburzenia psychiczne, 16,5% miało zmiany skórne, 5,9% spośród obserwujących u siebie działania niepożądane suplementów diety miało je ze strony układu sercowo-

naczyniowego, a 4,7% zaburzenia hematologiczne. Wśród zgłoszonych działań niepożądanych 1,2% sklasyfikowano jako ciężkie, a 94,1% jako nieciężkie. Analiza działań niepożądanych pod kątem możliwego związku z preparatem wykazała, że dla 20,0% działań niepożądanych związek między ten był pewny, dla 40,0% - możliwy lub prawdopodobny, a dla 5,9% - wątpliwy.

## **Wnioski**

1. Suplementy diety są produktami stosowanymi powszechnie. Spośród osób uczestniczących w niniejszym badaniu, stosowała je zdecydowana większość (85,9%), przy czym częściej stosowały je kobiety, osoby w wieku 26-39 lat, osoby z wykształceniem ponadpodstawowym oraz osoby pracujące umysłowo.
2. Respondenci stosowali liczne rodzaje suplementów diety, z częstością zmiennie zróżnicowaną w zależności od ich cech demograficznych. Do najczęściej stosowanych preparatów należały suplementy zawierające witaminy i minerały, suplementy zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe, a także suplementy zawierające bakterie probiotyczne.
3. Pytani o przyczyny stosowania suplementów diety badani podali w pierwszej kolejności, że jest to łatwiejszy sposób uzupełniania niedoborów niż za pomocą diety, a także, że stosowali je w celu poprawy odporności i zabezpieczenia się przed infekcjami oraz z powodu traktowania stosowania suplementów jako inwestycji w swoje zdrowie.
4. Stwierdzono wiele istotnych statystycznie zależności pomiędzy wiedzą respondentów na temat suplementów diety, a ich poglądami na temat bezpieczeństwa tych preparatów. Spośród badanych, którzy sądzili, że suplementy diety mają udowodniony korzystny wpływ na organizm człowieka zdecydowana większość uważała, że są one bezpieczne, a respondenci, którzy byli przekonani, że suplementy diety mogą mieć niekorzystny wpływ na organizm człowieka, istotnie częściej sądzili, że ich bezpieczeństwo powinno być potwierdzone badaniami.

5. Badani najczęściej wydawali na suplementy diety od 1 do 30 zł miesięcznie, jednak ponad ¼ respondentów wydawała na te produkty od 31 do 100 zł miesięcznie, a pozostali nawet więcej.
6. Badani mieli sprzeczne opinie na temat suplementów diety i ich bezpieczeństwa. Pomimo wysokiego odsetka respondentów stosujących te preparaty, zaledwie niespełna połowa z nich sądziła, że są to środki bezpieczne, a prawie ¾ badanych deklarowała, że suplementy diety mogą mieć niekorzystny wpływ na organizm człowieka.
7. Liczni badani (29,2%) deklarowali stosowanie suplementów diety w walce z chorobami i infekcjami, a zatem niezgodnie z ich przeznaczeniem.
8. W niniejszym badaniu 7,6% respondentów deklarowało doświadczenie działań niepożądanych w wyniku stosowania suplementów diety, w tym przede wszystkim działań niepożądanych ze strony układu pokarmowego, układu nerwowego, oraz zaburzeń psychicznych. Działania niepożądane częściej zgłaszali mężczyźni niż kobiety, a osoby pracujące fizycznie obserwowały je u siebie istotnie częściej niż osoby pracujące umysłowo.
9. Wśród zgłoszonych działań niepożądanych, które respondenci wiązali ze stosowaniem suplementów diety, 1,2% sklasyfikowano jako ciężkie, a większość (94,1%) jako nieciężkie. Oceniony na podstawie analizy dostępnych w literaturze danych związek działań niepożądanych ze stosowanymi preparatami uznano za pewny w 20,0% przypadków, za możliwy lub prawdopodobny w 40,0%, a za wątpliwy w 5,9% przypadków.
10. W świetle uzyskanych wyników, w celu zwiększenia bezpieczeństwa konsumentów celowe wydaje się jest prowadzenie intensywnych działań edukacyjnych na temat suplementów diety, skierowanych do szerokich kręgów polskiego społeczeństwa, a także rozważenie stworzenia ogólnodostępnego systemu raportowania działań niepożądanych suplementów diety.