

Dekalog racjonalnego wyboru czyli co musimy wiedzieć zanim kupimy suplement diety.

Rekomendacje Śląskiej Izby Lekarskiej i Śląskiej Izby Aptekarskiej.

- I. Reklama nie leczy.**
- II. Zapytaj farmaceutę czy kupowany preparat jest suplementem czy lekiem.**
- III. Suplementy diety są żywnością (tak jak chleb czy sery), choć ich forma i miejsce sprzedaży nie kojarzą się nam z artykułami spożywczymi.**
- IV. Konsultuj z lekarzem lub farmaceutą dobór suplementów diety.**
- V. Jeżeli niedobór ważnych dla zdrowia składników spowodował chorobę, to wówczas potrzebny jest lek, a nie suplement.**
- VI. Suplementy diety przyjmowane w nieuzasadnionych przypadkach niekorzystnie wpływają na zdrowie.**
- VII. Suplementy wchodzi w niebezpieczne dla zdrowia i życia interakcje z lekami.**
- VIII. Suplement można przedawkować.**
- IX. Suplementy w odróżnieniu od leków nie podlegają odpowiednim badaniom, rejestracji i ścisłemu nadzorowi**
- X. Nie kupuj suplementów diety w internecie.**

