

Co jsou doplňky stravy?

Doplňky stravy jsou druhem potravin, který se prodává v malých odměřených množstvích

například ve formě:

kapslí
tablet
pastilek



Doplňky stravy obsahují **vitaminy, minerály či jiné látky** a jsou určeny k užívání jako **doplňěk běžné stravy**.

Co doplňky stravy obsahují?

Složky, které mohou výrobci použít v doplňcích stravy, podléhají přísné kontrole. Společnosti vyrábějící doplňky stravy musí dodržovat přísné právní předpisy Evropské unie, mimo jiné směrnici pro doplňky stravy (Směrnice 2006/46/ES), a také vnitrostátních právních předpisů, které si mohou stanovit jednotlivé členské státy EU. V České republice je to Vyhláška pro doplňky stravy č. 58/2018



vitaminy a minerály



DOPLNĚK STRAVY

**MOHOU
OBSAHOVAT**

další složky

které mohou být používány v potravinách



další látky

(včetně rostlinných látek), které mají výživové nebo fyziologické účely – např. lutein nebo omega 3 mastné kyseliny

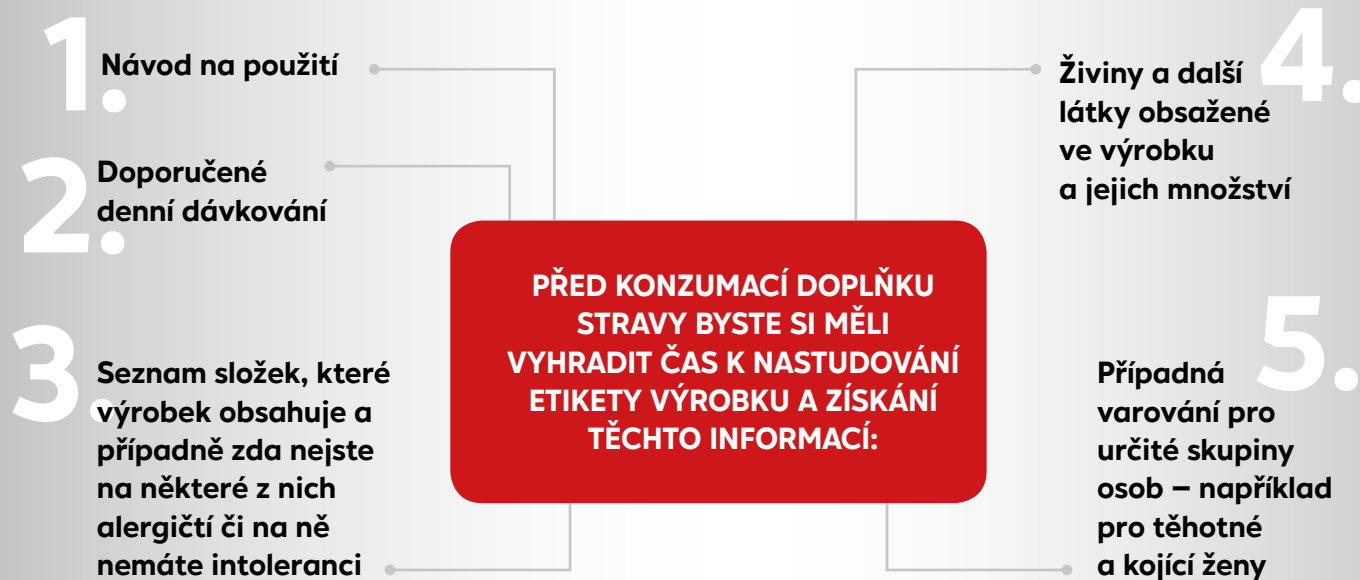


schválené přídatné látky

(jako jsou barviva) a látky určené k aromatizaci



Jaké kroky bychom měli učinit před užitím doplňku stravy?



Pokud si nejste jistí, zda je pro vás daný doplněk stravy vhodný, nebo pokud se obáváte případných interakcí s léčivými, které užíváte, je třeba jeho užití nejprve konzultovat s lékařem nebo lékárníkem.

Je důležité, abyste si vždy pečlivě přečetli informace na etiketě a abyste dodržovali pokyny k užívání výrobku.

Proč bychom měli užívat doplňky stravy?

Užívání doplňků stravy je vaše osobní rozhodnutí. V nedávném průzkumu provedeném společností IPSOS bylo zjištěno, že lidé užívají doplňky stravy z různých důvodů. Patří mezi ně:



udržení
dobrého
zdravotního
stavu



podpora
imunitního
systému



zajištění
energie



zdraví střev,
trávicího
traktu



zdraví po-
kožky, vlasů
a nehtů



zdraví srdce,
normální
krevní tlak



Výrobce musí zaručit, že všechny informace o doplňcích stravy a jejich přínosech jsou přesné a nejsou zavádějící. Tyto informace se řídí právními předpisy na úrovni členských států i na úrovni EU. Například informace o zdravotních přínosech jednotlivých složek mohou být uvedeny, pouze pokud je schválila Evropská komise na základě vědeckého přezkumu provedeného Evropským úřadem pro bezpečnost potravin.

Jak poznám, že je daný doplněk stravy bezpečný?



Doplňky stravy jsou druhem potravin. Znamená to, že společnosti, které je vyrábějí a prodávají, musí dodržovat přísné právní předpisy a postupy týkající se výroby potravin stanovené na úrovni členských států i EU, jimiž je zajištěna bezpečnost a kvalita těchto výrobků.

Ve většině zemí EU* firmy vyrábějící nebo distribuující doplňky stravy je musí notifikovat u příslušného státního úřadu, pro ověření, že složení výrobku a jeho označení zcela splňuje všechny příslušné právní předpisy.

Pokud máte jakékoli dotazy týkající se doplňku stravy, zjistěte si na etiketě název a adresu společnosti, která jej vyrábí či distribuuje, a obraťte se na ni se svým dotazem.

*S výjimkou Rakouska, Nizozemska, Slovinska a Švédska.

Jak se doplňky stravy liší od léků?



Doplňky stravy by se bez ohledu na svůj vzhled neměly zaměňovat s léky. Společnosti prodávající doplňky stravy nesmějí uvádět, že jejich výrobky mohou předcházet onemocnění nebo je mohou léčit. Doplňky stravy by v žádném případě neměly být považovány za náhradu předepsané léčby.

Jak bychom měli doplňky stravy skladovat?



Vždy si přečtěte na etiketě, jaké podmínky skladování výrobce pro daný doplněk doporučuje, a tyto podmínky pečlivě dodržujte.



Uchovávejte doplňky stravy vždy mimo dosah dětí

Kde lze doplňky stravy zakoupit?



Doplňky stravy můžete zakoupit v jakémkoli distribučním kanálu, včetně supermarketů, prodejen zdravé výživy, lékáren, ale také na internetu.



Pokud nakupujete doplňky stravy on-line, nezapomeňte si vždy ověřit, že výrobek, který si kupujete, dodává důvěryhodná a renomovaná firma.