

# TABLETKA DOBRA NA WSZYSTKO ?



Oglądając telewizyjne reklamy, możemy dojść do wniosku, że tabletki są dobre na wszystko. Na niestrawność, wzdęcia, ból, niewydolność wątroby i na cellulitis, cerę, a w dodatku są one bezpieczne, nie podrażniają żołądka i nie uzależniają. Reklama zachęca nas do nie stosowania żadnych ograniczeń czy wyrzeczeń żywieniowych, przekonując, że w bezpieczny sposób możemy pozbyć się dolegliwości. Kupując zaś większe, tzw. ekonomiczne opakowania jakiegoś cudownego specyfiku zapewnimy sobie szczęście na dłużej. Nie musimy rezygnować ani ograniczać niczego, co lubimy – tłustych posiłków, piwa, słodczy. Pomoże tabletki. To tak, jakby namawiano nas do szkodzenia sobie na wszelkie możliwe sposoby. Ale my musimy pamiętać, że przyjmowanie przez dłuższy czas nawet pozornie "niewinnych" leków może prowadzić do uzależnienia. To się nazywa lekomania. Często mamy tendencję do leczenia się na własną rękę, a po wiele preparatów nie musimy nawet iść do apteki. Dostaniemy je w sklepie spożywczym, stacji benzynowej, kiosku czy nawet urzędzie pocztowym. Coraz częściej też kupujemy leki przez internet, z niewiadomych źródeł, skuszeni ich niskimi cenami (a te mogą być podróbką). Tabletki to jednak nie cukierki, więc czy dobrze się stało, że są tak łatwo dostępne? Prawda wygląda tak, że preparaty kupowane bez recepty mogą nam bardzo zaszkodzić. W reklamie znanego leku przeciwbólowego słyszymy, że nie podrażnia żołądka i nie uzależnia. Tymczasem w ulotce informacyjnej czytamy o możliwych skutkach ubocznych – m.in. zaburzeniach trawienia, nudnościach, wymiotach, ostrej niewydolności wątroby. To tylko przykład, jakich można przytoczyć wiele. Nie chodzi tu o to, że leków generalnie należy się wystrzegać. Najczęściej są one skuteczne, łagodzą objawy, przynoszą ulgę. Jednak przyjmowane bez recepty i bez głowy mogą doprowadzić do dolegliwości żołądkowo – jelitowych, zakłócenia produkcji szpiku kostnego, funkcjonowania nerek, ośrodkowego układu nerwowego czy anemii. Nasz główny błąd polega na stosowaniu leków dostępnych bez recepty w zbyt dużych ilościach, łączeniu środków o podobnym składzie i działaniu, nie przestrzeganiu zaleceń zawartych na ulotce. Niestety, ulotki mało kto czyta dokładnie, albo czyta szybko i bez zrozumienia. Dzieciom poniżej dwunastego roku życia w przebiegu np. grypy czy ospy wietrznej nie wolno podawać np. kwasu acetylosalicylowego (aspiryna, polopiryna), ponieważ może dojść do wystąpienia zespołu Reye'a, niebezpiecznej choroby powodującej uszkodzenie wątroby i mózgu. Niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. ibuprofen, naproxen) przyjmowane w dużych ilościach mogą wywołać niebezpieczne krwawienie z przewodu pokarmowego. Przedawkowanie zwykłego paracetamolu może spowodować uszkodzenie wątroby lub szpiku. Wszystko to są ogólnie dostępne informacje podane w ulotce informacyjnej dla pacjenta. Ponadto wiele leków przeciwprzebiegniowych, przeciwkaszlowych i na katar zawiera substancje psychoaktywne – legalne, stosunkowo tanie i łatwo dostępne. Czasem młodzież nadużywa tych leków, aby sobie np. „pomóc” w nauce, co grozi, w przypadku przedawkowania, problemami z koordynacją ruchów, zawrotami głowy, halucynacjami, a nawet śmiercią. Przyjmowanie ich przez dłuższy czas może też prowadzić do uzależnienia.

Cywilizacja nas atakuje. Wystarczy włączyć telewizor a dowiemy się, że na zimne stopy, za dużo potu, za mało apetytu mamy dziś suplementy diety. Często wcale ich nie potrzebujemy - przekonują specjaliści. Reklama mówi co innego. Tam pytają - Cierpisz na bezsenność? Potem przekonują, że długi spacer i liczenie baranów nie są już w modzie. Lepiej weź tabletkę. Dziecko nie ma apetytu? Może dawać mu mniej słodczy? A może sprawdzić, czy nie ma anemii? Nie, po co się trudzić? Reklama wie lepiej, że dziecku pomoże syropek. Przewlekłe zmęczenie? Może zrobić jakieś badania? Albo po prostu pójść na urlop? Nie! Gdzie tam, łyknij sobie pigułkę. Takie rozwiązania podsuwają nam reklamy, a my w nie wierzymy. Bo tak jest łatwiej i szybciej. Ale czy zdrowiej? Suplementów zażywamy w Polsce dużo, chętnie i często. GUS podaje, że w 2013 r. w 98,5 procent gospodarstw domowych w Polsce kupiono przynajmniej raz lek lub suplement diety. Z ubiegłorocznych badań firmy IRCenter,

przeprowadzonych na internautach, wynika zaś, że różnego rodzaju „wspomagacze” w tabletkach, kroplach czy w proszku stosuje 69 procent z nich. Presja społeczna, żeby być cały czas sprawnym, gotowym, zdrowym i uśmiechniętym, jest dziś ogromna. Taki obraz kształtuje m.in. reklama - mówi dr Joanna Chwaszcz z Instytutu Psychologii KUL. - Mama nie może być chora i powiedzieć dziecku - teraz nie będziemy się bawić, odpoczne, poleżę w łóżku, musisz to zrozumieć. Mama musi wziąć tabletkę, stanąć na nogi i biec z dzieckiem na karuzelę. Spoty promujące suplementy kształtują obraz, w którym po ich zażyciu wszyscy stają się uśmiechnięci, piękni i szczęśliwi. Coś jak coca-cola na święta. To kusząca wizja, zwłaszcza że, zgodnie z reklamą, jej realizacja nie wymaga wielkiego. Do zażywania suplementów popycha również pęd współczesnego życia. Wszystko dzieje się w zwiększonym tempie, więc także szybko trzeba pozbyć się bólu, schudnąć, zyskać lepszy wygląd. To prowadzi do pójścia na skróty - zamiast podjąć wysiłek np. stosowania zdrowej, zbilansowanej diety, sięgamy po tabletki - wyjaśnia psycholog z KUL. Pierwszy z brzegu suplement mający ograniczać nadmierne pocenie. W składzie - wyciąg z liści szałwii, ziela pokrzywy, skrzypu i melisy. Syrop na apetyt dla dzieci, a na ulotce wyciąg z owoców kopru, korzenia cykorii, liści mięty, nasion anyżu. Środek wspomagający kontrolę oddawania moczu u kobiet, a w wykazie składników m.in. ekstrakt z pestek dyni, z nasion soi oraz witamina C. Czy to może być skuteczne? Czasami pewnie tak. Ale zdaniem specjalistów jest wiele suplementów, które, choć obiecują cuda, nie działają i działać nie mogą. Na przykład preparaty stosowane w terapii otyłości, zawierające ekstrakty zielonej herbaty czy wyciągi z grapefruita zawierają często tak niską zawartość związków czynnych, że nie ma możliwości, aby przyniosły oczekiwany efekt. To tylko ładnie zapakowane „marzenia”, a ich działanie sprowadza się jedynie do efektu placebo - ocenia dr Marcin Mandryk, farmakolog, adiunkt na Wydziale Nauk Społecznych i Nauk Medycznych WSNS w Lublinie. Ogólnie rzecz biorąc zdrowa osoba, prowadząca higieniczny tryb życia, stosująca zróżnicowaną dietę, uprawiająca jakiś sport, nie potrzebuje żadnej suplementacji mówią specjaliści z Zakładu Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Katarzyna Wójcicka, przewodnicząca Rady Ekspertkiej Krajowej Rady Suplementów i Odżywek, przekonuje jednak, że takie założenie to utopijny obraz. Nasza dieta zazwyczaj jest niedostosowana do naszych potrzeb, a przyzwyczajenie do wygod i małej aktywności sprawia, że ilość kalorii przyjmowanych wraz z posiłkiem nie jest na bieżąco zużywana. Konieczność ograniczania kalorii to często również konieczność uzupełniania ważnych składników poprzez suplementację - tłumaczy. - Suplementacja diety witaminą D, kwasem foliowym, kwasami omega-3 wydają się być w pełni uzasadnione. Badania pokazują również potrzebę stosowania składników mineralnych, takich jak magnez, wapń, selen, cynk, a także antyoksydantów, prebiotyków, probiotyków i wielu innych substancji o udowodnionym naukowo znaczeniu dla zdrowia - podkreśla Wójcicka. Lekarze i farmaceuci częściowo się zgadzają. - Suplementy są oczywiście dla ludzi - pod warunkiem, że zażywa się je z głową. Dla niektórych grup osób istnieją nawet wskazania do ich zażywania. Mam na myśli np. kwas foliowy u kobiet planujących dziecko i w ciąży, zmniejszający ryzyko wystąpienia wad rdzenia kręgowego u noworodków, wapń i witamina D u kobiet po menopauzie jako profilaktyka osteoporozy czy witamina D3 u niemowląt karmionych piersią. Jest jednak pewne „ale” - najlepiej robić to pod kontrolą lekarza lub chociaż po zasięgnięciu porady farmaceuty czy dietetyka. Konsultacja jest natomiast konieczna, jeśli na coś chorujemy i zażywamy leki. Np. w przypadku nadciśnienia trzeba uważać na wapń i magnez. Nie zażywajmy suplementu tylko dlatego, że sąsiadka powiedziała, że jej pomógł na kolano. Nadmiar witamin i składników mineralnych jest bowiem tak samo niekorzystny jak niedobór. Jeśli więc będziemy łykać codziennie różne preparaty na witalność, stawy, włosy, paznokcie, to jest duże prawdopodobieństwo, że bardziej sobie zaszkodzimy niż pomożemy .

**Suplement, czyli co?** Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia definiuje suplement jako „środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny”.

**Czym różni się on od leku?** Przede wszystkim suplementy nie mają właściwości leczniczych, służą uzupełnianiu niedoborów, jeżeli się takie pojawią. Niestety, często ta różnica jest zatarta i wiele osób przypisuje suplementom właściwości lecznicze .

**Pamiętaj!** Należy też pamiętać o tym, że suplementy diety wprowadzane są na rynek bez konieczności badań klinicznych oceniających ich skuteczność oraz bezpieczeństwo. Podmiot, który wprowadza lub ma zamiar wprowadzić po raz pierwszy do obrotu suplementy diety, jest obowiązany powiadomić o tym głównego inspektora sanitarnego. Nie ma jednoznacznych przepisów prawnych regulujących zawartości substancji czynnych w suplementach. Nie znamy więc ich dokładnego składu. Dany preparat może nam zaszkodzić albo w ogóle nie działać .

