



Dr Θάνος Π. Μηλούσης
MD, PhD (Hons), MSc
Ειδικός Παθολόγος - Φυσιολόγος της Άσκησης

Συμπληρώματα Διατροφής: Μύθοι & Αλήθειες

□ **ΟΡΙΣΜΟΣ:** Τα **Συμπληρώματα Διατροφής (Σ/δ)** είναι στην πλειοψηφία τους θρεπτικά συστατικά, δηλαδή, συστατικά τροφών, συμπυκνωμένα σε μία μορφή, όπως η κάψουλα ή η ταμπλέτα. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον **ΕΟΦ**, τα συμπληρώματα ορίζονται ως “**τρόφιμα με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους διαίτας και αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, μεμονωμένων ή σε συνδυασμό**”.

□ **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΗΣ:**

✓ Η Ενίσχυση μίας Διατροφής Χαμηλής Θερμιδικής Αξίας ή Αποκλεισμού Τροφών

✓ Η Ενίσχυση του Ανοσοποιητικού

✓ Η Αύξηση της Ενέργειας

✓ Η Βελτίωση του Ύπνου

✓ Η Καταπολέμηση του Στρες

✓ Η Δυσανεξία σε κάποιο Διατροφικό Στοιχείο

✓ Η Ασθένεια

□ **ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΕΣ:**

1. «Τα Σ/Δ αναπληρώνουν την ελλειπή ή κακή διατροφή» - **ΜΥΘΟΣ**

Αλήθεια: Τα Σ/Δ ΔΕΝ αντικαθιστούν επαρκώς κανένα γεύμα.

2. «Τα φυσικά Σ/Δ είναι ασφαλή» - **ΜΥΘΟΣ**

Αλήθεια: Οτιδήποτε θεραπεύει μπορεί επίσης να είναι επιβλαβές.

3. «Τα Σ/Δ αυξάνουν τη μυϊκή μάζα χωρίς γυμναστική» – **ΜΥΘΟΣ**

Αλήθεια: Τα Σ/Δ ενισχύουν σημαντικά την αύξηση της μυϊκής μάζας παράλληλα με το πρόγραμμα γυμναστικής του ατόμου.

4. «Τα Σ/Δ έχουν τα ίδια αποτελέσματα σε όλους» – **ΜΥΘΟΣ**

Αλήθεια: Το κάθε συμπλήρωμα ωφελεί με μοναδικό τρόπο τον κάθε οργανισμό.

5. «Τα συμπληρώματα δεν είναι απαραίτητα - Η υγιεινή διατροφή αρκεί» – ΜΥΘΟΣ

Αλήθεια: Ανάλογα με τις συνθήκες της ζωής μας δημιουργείται ανάγκη για “συμπλήρωση” συγκεκριμένου κενού στη διατροφή.

6. “Τα συμπληρώματα διατροφής παχαίνουν” – ΜΥΘΟΣ

Αλήθεια: Τα Σ/Δ ΔΕΝ “προσφέρουν” θερμίδες.

7. “Η παρατεταμένη λήψη συμπληρωμάτων είναι επιβλαβής» – ΜΥΘΟΣ

Αλήθεια: Η ανάγκη του κάθε οργανισμού καθορίζει το χρονικό διάστημα της λήψης ενός συμπληρώματος.

8. “Τα Σ/Δ δημιουργούν πολλές παρενέργειες» – ΜΥΘΟΣ

Τα συστατικά που αποτελούν τη βάση των συμπληρωμάτων, βρίσκονται ήδη στο σώμα ή στα τρόφιμα.

9. «Εάν παίρνετε φάρμακα, χρειάζεστε συμπληρώματα» – ΜΥΘΟΣ

Αλήθεια: Μόνο ο γιατρός ή φαρμακοποιός μπορούν να συστήσουν εάν ενδείκνυται η χρήση συγκεκριμένων συμπληρωμάτων που θα ενισχύσουν την επίδραση των λαμβανόμενων φαρμάκων, χωρίς αρνητικές αλληλεπιδράσεις.

10. «Οι βιταμίνες και τα συμπληρώματα λαμβάνονται με άδειο στομάχι». – ΜΥΘΟΣ

Αλήθεια: Πολλές βιταμίνες υδατοδιαλυτές απορροφώνται από τον οργανισμό οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, και ορισμένες λιποδιαλυτές λαμβάνονται προτιμότερα με λίγη τροφή.

Extra Tips:

→ Ο σύμβουλος για τέτοια θέματα είναι ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός.

→ Διαβάζετε πάντα προσεκτικά τις οδηγίες του κατασκευαστή.

→ Όση ποσότητα του εκάστοτε συστατικού και να έχει ένα συμπλήρωμα, δεν μπορεί να αντικαταστήσει σε καμία περίπτωση το φαγητό.

