

Ostrzeżenia dotyczące bezpiecznego stosowania produktu

SUPLEMENT DIETY

Poniższe ostrzeżenia zostały opracowane na podstawie **Rozporządzenia (UE) 2023/988** w sprawie **ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR)**. Ich celem jest **ochrona użytkowników przed możliwymi zagrożeniami** wynikającymi z niewłaściwego stosowania produktu. Komunikaty zostały sformułowane w sposób jasny i zrozumiały dla każdego.

Ryzyka związane z użytkowaniem i wskazówki bezpieczeństwa:

1. Możliwe konsekwencje zdrowotne przy nieprawidłowym użyciu:

- **Nie przekraczaj dziennej porcji:** Stosowanie suplementu diety w ilościach przekraczających określoną dzienną porcję może wiązać się z ryzykiem wystąpienia niepożądanych reakcji organizmu oraz zaburzeń równowagi fizjologicznej. W przypadku zaobserwowania działań niepożądanych lub pojawienia się wątpliwości dotyczących stosowania preparatu, należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą w celu uzyskania odpowiednich zaleceń.
- **Przed rozpoczęciem suplementacji zaleca się konsultację z lekarzem lub farmaceutą,** szczególnie w przypadku chorób przewlekłych, stosowania leków lub wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa stosowania.

2. Ryzyko reakcji alergicznych i nietolerancji pokarmowych:

- **Potencjalne alergen:** Suplementy diety mogą zawierać składniki pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego, które u niektórych osób mogą wywołać reakcje alergiczne lub objawy nietolerancji pokarmowej. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby uczulone na białka ryb, skorupiaków, mleka, soi, jaj, orzechów lub innych powszechnie występujących alergenów.
- **Objawy alergiczne:** W wyniku spożycia suplementu diety mogą wystąpić reakcje niepożądane, w tym objawy o charakterze alergicznym lub nietolerancji, takie jak wysypka, pokrzywka, świąd, trudności w oddychaniu, obrzęk twarzy lub gardła, a także dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Nie można wykluczyć wystąpienia innych, niewymienionych objawów. W przypadku zaobserwowania jakichkolwiek niepokojących reakcji należy niezwłocznie przerwać stosowanie produktu i skonsultować się z lekarzem.

3. Rekomendowany sposób użycia:

- **Przestrzeganie zalecanej dawki dziennej:** Dla zachowania bezpieczeństwa i skuteczności stosowania suplementu diety, należy bezwzględnie przestrzegać zalecanej dziennej porcji do spożycia, określonej przez producenta. Spożycie większych ilości niż wskazane może prowadzić do wystąpienia niepożądanych reakcji organizmu, w tym dolegliwości ze strony układu pokarmowego lub innych zaburzeń fizjologicznych. Nadmierna suplementacja może również prowadzić do zakłócenia równowagi składników odżywczych w ustroju. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia.

- **Rola nawodnienia w trakcie suplementacji:** W trakcie suplementacji diety zaleca się utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu. Odpowiednia ilość płynów wspomaga procesy wchłaniania składników aktywnych oraz prawidłowe funkcjonowanie układu metabolicznego. Niedostateczne nawodnienie może niekorzystnie wpływać na tolerancję suplementu oraz ogólne samopoczucie.
- **Bezpieczeństwo stosowania w odniesieniu do posiłków:** Sposób przyjmowania suplementu diety w odniesieniu do posiłków może mieć wpływ na jego tolerancję przez organizm. U niektórych osób stosowanie suplementu na pusty żołądek może powodować dolegliwości, takie jak nudności, uczucie dyskomfortu lub inne objawy ze strony układu pokarmowego. W celu ograniczenia ryzyka wystąpienia takich reakcji, należy przestrzegać zaleceń producenta dotyczących momentu przyjmowania preparatu w ciągu dnia.
- **Długość stosowania suplementu diety a kwestie bezpieczeństwa:** Długotrwałe stosowanie suplementu diety powinno odbywać się z zachowaniem ostrożności. Stosowanie preparatu przez okres przekraczający zalecenia producenta, bez nadzoru wykwalifikowanego specjalisty, może prowadzić do zaburzenia równowagi składników odżywczych w organizmie lub wystąpienia działań niepożądanych. W przypadku wątpliwości dotyczących długości stosowania suplementu, zaleca się konsultację z lekarzem lub farmaceutą.

4. Bezpieczeństwo stosowania w połączeniu z innymi preparatami:

- **Interakcje z lekami:** Niektóre suplementy diety mogą wchodzić w interakcje z lekami, w szczególności z preparatami wpływającymi na krzepliwość krwi, działającymi przeciwzakrzepowo lub przeciwplatekowo. Równoczesne stosowanie suplementu diety z takimi środkami farmakologicznymi może zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, w tym krwawień lub nasilenia skutków ubocznych. Osoby przyjmujące jakiegokolwiek leki powinny skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą przed rozpoczęciem suplementacji.
- **Interakcje z innymi suplementami diety:** Stosowanie suplementu diety równolegle z innymi preparatami zawierającymi witaminy, minerały, aminokwasy lub substancje aktywne, w tym o działaniu przeciwzapalnym, może wpływać na ich wzajemne wchłanianie, skuteczność lub prowadzić do kumulacji określonych składników. Może to zaburzać równowagę metaboliczną organizmu i zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. W przypadku stosowania więcej niż jednego suplementu diety zaleca się zachowanie ostrożności oraz konsultację z lekarzem lub farmaceutą.
- **Potencjalne objawy:** W wyniku interakcji suplementu diety z innymi preparatami lub lekami mogą wystąpić działania niepożądane, takie jak dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (np. nudności, bóle brzucha), zaburzenia krzepliwości krwi (np. łatwe powstawanie siniaków), osłabienie skuteczności leków lub nasilenie ich działań ubocznych. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek niepokojących objawów należy niezwłocznie przerwać stosowanie suplementu i skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

5. Ryzyko związane z niewłaściwym przechowywaniem lub przygotowaniem produktu:

- **Przechowywanie:** Suplement diety należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, z dala od źródeł ciepła, wilgoci oraz bezpośredniego światła słonecznego. Narażenie produktu na nieodpowiednie warunki przechowywania może prowadzić do pogorszenia jego jakości, zmian w składzie oraz obniżenia bezpieczeństwa stosowania.

- **Zabezpieczenie przed dziećmi:** Suplement diety należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, w celu uniknięcia przypadkowego spożycia, które może skutkować przedawkowaniem lub wystąpieniem działań niepożądanych.
- **Przygotowanie do spożycia:** W przypadku suplementów diety w formie proszku, płynu, kapsułek lub tabletek, kluczowe znaczenie ma stosowanie się do instrukcji producenta. Nieprawidłowe przygotowanie – takie jak użycie niewłaściwych płynów, nadmiernie wysokiej temperatury lub rozgryzanie kapsułek – może wpływać na stabilność składników aktywnych, a tym samym na jakość i bezpieczeństwo stosowania produktu.

6. Ryzyko wynikające z przeterminowania lub uszkodzenia opakowania:

- **Termin przydatności:** Spożywanie suplementu diety po upływie terminu ważności może wiązać się z ryzykiem obniżenia skuteczności działania produktu oraz potencjalnym wystąpieniem działań niepożądanych. Nie należy stosować suplementu po dacie ważności wskazanej na opakowaniu.
- **Integralność opakowania:** Uszkodzone, nieszczelne lub uprzednio otwarte opakowanie może wskazywać na utratę integralności produktu, w tym potencjalne zanieczyszczenie lub naruszenie warunków przechowywania. Stosowanie suplementu diety z naruszoną plombą lub opakowaniem może wiązać się z ryzykiem mikrobiologicznym, chemicznym lub jakościowym, co może mieć negatywny wpływ na bezpieczeństwo stosowania.
- **Zmiany w wyglądzie lub :** Widoczne zmiany koloru, zapachu, konsystencji lub smaku suplementu diety mogą **zapachu** świadczyć o jego zepsuciu, zanieczyszczeniu lub nieprawidłowym przechowywaniu. W takim przypadku produkt nie powinien być stosowany, nawet jeśli nie przekroczył jeszcze daty ważności. Należy jednak pamiętać, że w przypadku niektórych suplementów – szczególnie pochodzenia naturalnego – możliwe są niewielkie różnice w barwie, zapachu lub strukturze pomiędzy partiami produktu, które nie wpływają na jego jakość ani bezpieczeństwo. Informacje o takich różnicach producent może zamieszczać na opakowaniu lub w opisie produktu.

7. Bezpieczeństwo stosowania w szczególnych sytuacjach:

- **Stosowanie suplementów diety w określonych stanach fizjologicznych lub zdrowotnych** – takich jak ciąża, karmienie piersią, choroby przewlekłe, okres rekonwalescencji, stosowanie leków lub osłabiona odporność – może wymagać indywidualnej oceny i ostrożności. Niektóre składniki aktywne mogą wchodzić w interakcje z lekami lub wywoływać reakcje niepożądane u osób wrażliwych. W takich przypadkach decyzja o suplementacji powinna być poprzedzona konsultacją z lekarzem lub farmaceutą.

8. Informacje ogólne i środki ostrożności:

- **Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.**
- **Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.** Dla zachowania prawidłowego stanu zdrowia duże znaczenie ma zbilansowana dieta oraz zdrowy tryb życia.
- **Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią ani w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników produktu.**
- **Suplement diety należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci, w oryginalnym opakowaniu, w temperaturze pokojowej, z dala od światła i wilgoci.**

Zastosowanie się do powyższych ostrzeżeń i zaleceń minimalizuje ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, zagrożeń zdrowotnych oraz potencjalnych strat materialnych. Lekceważenie zasad bezpieczeństwa może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia i użytkowania produktu. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, przestrzegając wskazanych środków ostrożności.

Szczegółowe informacje dotyczące bezpiecznego stosowania produktu, jego właściwości oraz środków ostrożności znajdują się w instrukcji dołączonej do opakowania, w karcie produktu lub na oficjalnej stronie internetowej producenta bądź dystrybutora.