

Liek alebo výživový doplnok?

Aký je medzi nimi rozdiel?

Liek **LIEČI**
chorobu



Výživový doplnok **DOPĽŇA**
prirodzenú stravu



Liek obsahuje liečivo alebo zmes liečiv. Liek lieči chorých ľudí alebo chráni pred chorobami.

Výživový doplnok obsahuje koncentrované zdroje živín napr. vitamíny a minerálne látky. Výživový doplnok patrí medzi potraviny.



UPOZORNENIE: Obsah liekov a výživových doplnkov sa môže podobáť. Dôvod na použitie je rozdielny – liek lieči, výživový doplnok prispieva k správne fungovaniu organizmu.

Ako na prvý pohľad rozlíšim liek a výživový doplnok?

Na obale lieku na recept nájdete text: **Výdaj lieku je viazaný na lekársky predpis.** Pri lieku bez receptu nájdete text: **Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis.** O správnom a bezpečnom užívaní lieku sa dozviete v písomnej informácii.

Na obale výživového doplnku nájdete text: **Výživový doplnok.**

Kto vie posúdiť ich správny výber?



Výber lieku odborne posúdi **lekár** (liek na recept alebo liek na voľný predaj) alebo **lekárnik** (liek na voľný predaj).

Výber výživového doplnku je **na vás**. Pri výbere vám môže pomôcť **lekárnik** alebo **lekár**.



Kde ich môžem získať?



Lieky sa vydávajú výlučne **v lekárni**.



Výživový doplnok môžete kúpiť **v lekárni**. Kúpíte ho aj v **drogérii** a **potravinách** bez možnosti odborného poradenstva.

Aké ďalšie rozdiely sú medzi liekom a výživovým doplnkom?

Všetky lieky musia spĺňať rovnaké, najprísnejšie farmaceutické kritériá na **účinnosť, bezpečnosť a kvalitu**, ktoré hodnotí, pravidelne kontroluje a upravuje **Štátny ústav pre kontrolu liečiv**.

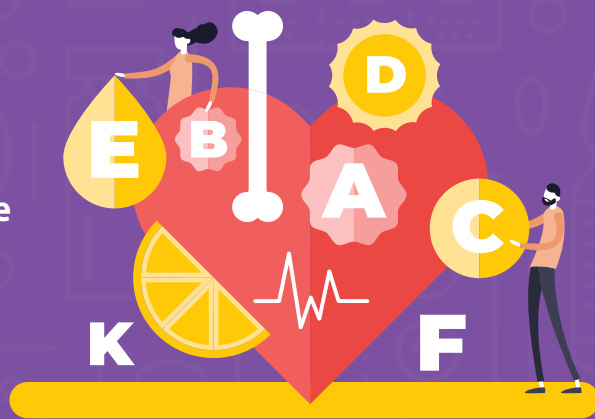


Všetky výživové doplnky musia spĺňať požiadavky na **kvalitu potravín a zdravotnú bezpečnosť**. Kontrolu výživových doplnkov zabezpečuje **Úrad verejného zdravotníctva SR**, výrobcom deklarovaný obsah ani účinky povinne neoveruje.

Základné fakty o výživovom doplnku

Kedy ho potrebujeme?

Ak sa **zdravý človek** pestro a vyvážene stravuje a vedie zdravý životný štýl, pravdepodobne **nepotrebujeme** osobitne a pravidelne užívať výživové doplnky.



Kedy najčastejšie potrebujeme výživové doplnky?

➤ Pri zvýšenej potrebe

napr. pri vysokej fyzickej aktivite, chorobe, zotavovaní sa z choroby, nadmernom alebo dlhodobom strese, vo vyššom veku, počas tehotenstva alebo dojčenia.

➤ Pri zvýšenej strate

napr. pri hnačke, pri silnej menštruácii, po chirurgických zákrokoch alebo úrazoch.

➤ Pri nevyváženej výžive

napr. pri redukčnej diéte, obmedzenom príjme potravy, vegánstve, vegetariánstve, paleo stravovaní, potravinovej alergii alebo intolerancii.



UPOZORNENIE: Tehotné a dojčiace ženy, deti, seniori, pacienti s akútnymi a chronickými ochoreniami a ľudia užívajúci lieky, by mali výživový doplnok užívať obozretne a vždy po konzultácii s **lekárom** alebo **lekárnikom**.

Na čo sa vás môže lekárnik spýtať pri výbere výživového doplnku?

- Problém, ktorý vás trápi
- Stravovacie návyky (diéty)
- Alergie
- Vek
- Zdravotný stav
- Lieky, ktoré užívate
- Doplnky, ktoré užívate
- Vážne ochorenia v rodine
- Fyzická aktivita
- Plánovanie rodičovstva
- Tehotenstvo a dojčenie
- Riadenie motorového vozidla

Na čo myslieť pri užívaní výživového doplnku?

1. Uprednostnite kúpu výživového doplnku **v lekárni**.
2. Užívajte iba ten výživový doplnok, ktorý zodpovedá **vaším potrebám**.
3. Neprekračujte **odporúčané dávkovanie**.
4. Dodržiavajte **odporúčanú dĺžku** užívania, ak ju výrobca udáva.
5. Skontrolujte si, či výživový doplnok neobsahuje **rovnakú látku** ako lieky, ktoré užívate.
6. Aj výživový doplnok môže mať **nežiaduce účinky**.

Na rozdiel od liekov ich **nesleduje** Štátny ústav pre kontrolu liečiv.



UPOZORNENIE: Vyvážená a rozmanitá strava poskytuje dostatočné množstvo živín, ktoré vaše telo potrebuje.

Nezabúdajte na zdravú životosprávu. Zlepšite kvalitu stravy, strávte čo najviac času pohybom na čerstvom vzduchu, upravte spánok a znížte stres.

