

# Inainte de lua un supliment alimentar puneți-vă următoarele întrebări

1. Ce beneficii asupra sănătății vă aduce acest produs?
2. Care sunt riscurile la care vă supuneți dacă luați acest supliment ?
3. Care este doza corectă pe care trebuie să o luați pentru a avea eficiență maximă?
4. Cum se administrează (se înghite cu apă, cu ceai?), când (în ce perioadă a zilei, înainte sau după masă, la ce interval de timp?) și pentru cât timp puteți lua produsul fără niciun risc ?

Pentru a afla răspunsuri la aceste întrebări **este recomandabil să se consulte medicul**, în special, în anumite circumstanțe și în cazul anumitor categorii de populație - **copii, varstnici, femei gravide, femei care alăptează, persoane cu boli cronice (diabet zaharat, hipertensiune arterială, cancer, etc.) persoane care urmează să fie supuse unor intervenții chirurgicale.**

Unele suplimente anumite medicamente administrate simultan, rezultând efecte nedorite. De exemplu, nu se recomandă administrare asuplimentului alimentar ce conține extract de Ginkgo Biloba în același timp cu anticoagulantele alimentare; pot interacționa cu deoarece poate crește riscul apariției unor hemoragii. Alte suplimente alimentare pot reduce eficacitatea unor medicamente prescrise în anumite afecțiuni (ex. boli de inimă, depresii, etc).

Pentru evitarea unor complicații și efecte adverse, sfatul specialistului este absolut necesar. Dacă un anumit produs i-a făcut bine vecinei, prietenului sau surorii dumneavoastră, nu este obligatoriu să aibă aceleași efecte și la dumneavoastră, pentru că fiecare dintre noi este unic, iar organismul poate raspunde diferit la ingerarea acestuia.

SURSA

Ghid - Suplimentele Alimentare

Institutul National de Sanatate Publica 2013