



DORADZAM  
ODPOWIEDZIALNIE

# Pacjentka z problemem wypadania włosów

Rozpoznanie i dobre praktyki doboru suplementu

Wydanie I 2022

PARTNER:

**Nutro**  
**Pharma**

**SPG** knowledge  
delivered.

**000** wydawnictwo  
farmaceutyczne

# Spis treści



	<b>Metryczka pacjenta</b>	<b>3</b>
	<b>Rozpoznanie</b>	<b>5</b>
	<b>Zasady doboru preparatu</b>	<b>13</b>
	<b>Algorytm doboru suplementu diety</b>	<b>16</b>
	<b>Przegląd preparatów</b>	<b>17</b>
	<b>Omówienie przypadku</b>	<b>20</b>
	<b>Checklista doboru dobrego suplementu diety</b>	<b>22</b>
	<b>Rozszerzona informacja o serii Vitapil</b>	<b>23</b>

## O publikacji

Opracowanie przygotowane przez zespół 3PG na zlecenie firmy NutroPharma.

Doradzam odpowiedzialnie - Pacjentka z problemem wypadania włosów.

Rozpoznanie i dobre praktyki doboru suplementu

Wydanie I 2022

autor: mgr farm. Marlena Bojarska

zdjęcia: Shutterstock

Wydawnictwo Farmaceutyczne



 wydawnictwo  
farmaceutyczne



## Metryczka pacjenta

Rozważ taki przypadek.

Do apteki zgłasza się kobieta w wieku 35 lat, która zauważyła, że ostatnio traci więcej włosów niż zwykle, szczególnie podczas mycia i czesania. Jest zaniepokojona, że wypadanie włosów jeszcze się nasili, co będzie widoczne jako wyraźne zmniejszenie objętości włosów i przerzedzone pasma na czubku głowy. Pacjentka nie cierpi na żadną chorobę przewlekłą, a leki przyjmuje doraźnie - ibuprofen oraz drotawerynę na bóle miesiączkowe. Zapytana o dietę, przyznała, że jest zapracowana przez co często nie ma czasu na przygotowanie pełnowartościowego posiłku, więc zamiast niego zjada przekąski. Pacjentka poprosiła, aby polecić jej jakiś skuteczny preparat na wypadanie włosów z witaminami i składnikami mineralnymi, wołałaby jednak lek, a nie suplement diety, ponieważ ostatnio czytała, że suplementy nie są badane, a ona chciałaby przyjmować preparat o potwierdzonym składzie.



## Metryczka pacjenta



## Metryczka pacjenta

Płeć i wiek	Kobieta
Wiek	35 lat
Choroby przewlekłe	Pacjentka skarży się na większe niż zwykle wypadanie włosów z całej powierzchni owłosionej skóry głowy
Zgłaszany problem	Pacjentka skarży się na większe niż zwykle wypadanie włosów z całej powierzchni owłosionej skóry głowy
Stosowane leki	Doraźnie ibuprofen i drotaweryna na bóle miesiączkowe
Dieta	Jedzenie w pośpiechu, często przekąski zamiast pełnowartościowego posiłku
Dodatkowe informacje	Pacjentka prosi o polecenie jej preparatu, który ma status leku, a nie suplementu diety, ponieważ ostatnio czytała, że suplementy diety nie są badane, a ona chciałaby przyjmować preparat o sprawdzonym składzie



# Rozpoznanie

W kontekście wyboru suplementu diety, najważniejszym elementem rozpoznania jest ustalenie, czego potrzebuje pacjent zgłaszający się do apteki ze swoim problemem – czy wystarczające będzie uzupełnianie niedoborów pokarmowych dzięki przyjmowaniu suplementu diety, czy może jednak istnieje potrzeba przeprowadzenia diagnostyki i leczenia przyczynowego, a więc zastosowania leku. Aby dokonać prawidłowego wyboru warto mieć na uwadze, czym różnią się od siebie te dwie grupy produktów.

## Różnica między suplementem diety a lekiem

Leki i suplementy diety to dwie odrębne kategorie produktów, które różnią się znacząco, choć nie oznacza to, że suplementy diety są gorsze – każda z tych grup produktów ma inne zastosowanie, a także ma wywołać inne efekty. Wybór pomiędzy lekiem a suplementem diety opiera się więc o ich prawidłowe rozróżnianie oraz rozpoznanie stanu zdrowia, niedoborów pokarmowych, a także indywidualnych potrzeb pacjenta. Najważniejsze różnice między lekiem a suplementem diety przedstawiliśmy w Tabeli 1.

Zgodnie z definicją **suplement diety** to środek spożywczy, którego celem jest **uzupełnienie normalnej diety**, będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny. Przyjmowanie suplementu diety ma na celu dostarczenie organizmowi składników, których nie można, z różnych powodów, dostarczyć z pożywieniem w zalecanych dla danej osoby ilościach – suplementacja ma wspierać fizjologiczne funkcje organizmu i pomagać w utrzymaniu zdrowia. Suplementy diety to jedna z grup żywności, dlatego podlegają prawu żywnościowemu – regulacje dotyczące tej kategorii produktów są zawarte w Ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia.



**Leki** (produkty lecznicze) mają za zadanie **zapobiegać** lub **leczyć** choroby, mogą też przywracać, poprawiać lub modyfikować fizjologiczne funkcje organizmu. Podlegają Prawu farmaceutycznemu.

Chociaż niektóre suplementy diety mogą mieć skład zbliżony do leków, to warto zwrócić uwagę na **porcje** (w odniesieniu do suplementów diety) lub **dawki** (w odniesieniu do leków) poszczególnych składników – porcje w suplementach diety mają charakter odżywczy, a dawki zawarte w lekach - działanie terapeutyczne. Czasami lek i suplement diety mogą mieć taką samą zawartość składników w jednej tabletkie czy kapsułce, różnica jest natomiast w sposobie dawkowania – w przypadku leków zazwyczaj zalecane będzie przyjęcie większej liczby dawek, aby osiągnąć efekt leczniczy.

Kolejną różnicą między lekami a suplementami diety jest stopień kontroli nad obiema kategoriami produktów. W przypadku leków skład i działanie musi być potwierdzone licznymi badaniami jakościowymi, ilościowymi i klinicznymi wymaganymi, aby wprowadzić preparat do obrotu, a w przypadku suplementów diety często musimy opierać się jedynie na deklaracji składu podanej przez producenta na etykiecie, co może wywoływać wątpliwości przy poleceniu pacjentowi preparatu o statusie suplementu diety – przy braku pewności składu, nie ma także pewności co do skuteczności suplementacji. Nie jest to jednak normą dla wszystkich suplementów diety, co zostało omówione w *podrozdziale 2.3 Jakość suplementów diety*.

▪ **Tabela 1 Różnice między lekiem a suplementem diety**

Status	Lek	Suplement diety
kategoria	produkt leczniczy	środek spożywczy
regulacje prawne	Prawo farmaceutyczne	Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia
wprowadzanie do obrotu	konieczność uzyskania pozwolenia na dopuszczenie do obrotu przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych (URPL) – proces długi i kosztowny	złożenie powiadomienia o wprowadzeniu do obrotu lub zamiarze wprowadzenia do obrotu do Głównego Inspektora Sanitarnego (GIS) bez konieczności oczekiwania na zatwierdzenie – proces krótki i mało kosztowny
cel stosowania	leczenie chorób, zapobieganie chorobom, przywracanie, poprawa lub modyfikacja funkcji fizjologicznych	uzupełnianie normalnej diety, wspomaganie funkcji fizjologicznych organizmu, wspieranie zdrowia
zawartość składników	wyrażona jako dawka – działanie terapeutyczne	wyrażona jako porcja – działanie odżywcze
badania potwierdzające skład ilościowy	obowiązkowe - dopuszczalne są nieznaczne odchylenia zawartości składników wynikające z zastosowanej metody badań	nieobowiązkowe – mogą być przeprowadzane w ramach samokontroli producenta
udowodnione działanie	tak – konieczność przedstawienia badań potwierdzających działanie lecznicze	nie – brak konieczności potwierdzenia właściwości suplementu diety w badaniach
nadzór nad jakością	m.in. Główny Inspektor Farmaceutyczny	Państwowa Inspekcja Sanitarna (sanepid)

## Kontrola nad suplementami diety

Wprowadzenie nowego produktu do obrotu wymaga od producenta jedynie złożenia powiadomienia o wprowadzeniu lub zamiarze wprowadzenia suplementu diety do sprzedaży do Głównego Inspektora Sanitarnego, bez konieczności oczekiwania na zatwierdzenie, co oznacza, że po dostarczeniu powiadomienia, produkt może być już obecny na rynku – decyzję o wprowadzeniu produktu do obrotu podejmuje przedsiębiorca (biznes.gov.pl, 2017).

Prawo żywnościowe (w Polsce to głównie Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z 2006 r. oraz rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety), pod które podlegają suplementy diety, nie wymaga przedstawienia badań potwierdzających skład

jakościowo-ilościowy przed wprowadzeniem ich do obrotu. GIS może przeprowadzić analizę danego produktu (postępowanie wyjaśniające), ale nie dzieje się tak w przypadku każdego nowo zgłoszonego suplementu diety (gov.pl, 2021).

Raport Najwyższej Izby Kontroli z 2022 r. - **(Nie)kontrolowane suplementy diety**, pokazuje, że nadzór nad tą grupą produktów nie jest wystarczający, aby zapewnić, że są dobre jakościowo oraz bezpieczne dla zdrowia. W latach 2017-2020 zgłoszono do obrotu ok. 63 tys. nowych suplementów diety, z których jedynie **11%** zostało poddanych kontroli przez GIS pod względem zawartości substancji niedozwolonych lub bezpieczeństwa stosowania. Warto zaznaczyć, że dopóki weryfikacja danego produktu nie dobiegnie końca (a czasem zajmuje to kilka lat), może on być dostępny na rynku dla konsumentów, w tym pacjentów aptek. Zdarzały się przypadki, kiedy analiza danego suplementu diety ujawniała, że nie spełnia on norm jakości wymaganych dla środków spożywczych. Osobnym tematem są także suplementy diety dostępne w sprzedaży internetowej - kontrola NIK wykryła 20 suplementów diety, które zawierały w składzie niedozwolone substancje – ich stosowanie mogło wiązać się z zagrożeniem dla zdrowia. Większość z nich została wprowadzona do sprzedaży nielegalnie - bez uprzedniego złożenia przez producenta powiadomienia do GIS (Najwyższa Izba Kontroli, 2022).

Suplement diety wprowadzony legalnie do sprzedaży powinien znajdować się w **Rejestrze produktów objętych powiadomieniem o pierwszym wprowadzeniu do obrotu prowadzonym przez GIS, który jest dostępny na stronie internetowej** powiadomienia.gis.gov.pl. W Rejestrze produktów można również sprawdzić aktualny status suplementu diety - np., czy toczy się wobec niego postępowanie wyjaśniające (gov.pl, 2022).

### **Jakość suplementów diety**

Suplementy diety podlegają prawu żywnościowemu, co sprawia, że nie muszą przechodzić szczegółowej kontroli przed wprowadzeniem na rynek oraz już w czasie dostępności w obrocie. Producenci suplementów diety nie mają prawnego obowiązku przedstawiania badań potwierdzających skład i bezpieczeństwo stosowania swoich produktów - nie oznacza to jednak, że wszystkie suplementy diety są słabe jakościowo.



Na rynku istnieją firmy, które inwestują w swoje produkty i przeprowadzają rozszerzoną analizę potwierdzającą ich jakość oraz bezpieczeństwo, chociaż prawo im tego nie narzuca. Dlatego, aby wybrać dobry suplement diety, warto zwrócić uwagę nie tylko na skład preparatu, ale także na jego producenta i wybierać wśród tych, którzy dodatkowo kontrolują swoje produkty. Przykładem takiego działania jest **NQS** (*NutroPharma Quality System*), czyli system zarządzania jakością i bezpieczeństwem suplementów diety, który jest oddolną inicjatywą polskiej firmy NutroPharma.

Działania producentów, które nie są prawnie wymagane, mające na celu podniesienie jakości swoich suplementów diety mogą obejmować:

- świadome projektowanie składu - dobór składników i ich porcji został opracowany na podstawie wyników badań naukowych czy wytycznych uznanych organizacji eksperckich, a także został skonsultowany ze specjalistami z danej dziedziny medycyny,
- dostosowywanie składu suplementu diety do zmieniających się w wytycznych towarzystw naukowych,
- przeprowadzanie badań, które potwierdzają, że skład ilościowy każdej serii produktu odpowiada informacji podanej na etykiecie,
- przeprowadzanie badań na zawartość substancji niepożądanych w żywności (metali ciężkich, dioksyn, wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych) oraz zanieczyszczeń mikrobiologicznych w całym produkcie, a nie tylko w poszczególnych jego składnikach,
- przeprowadzanie badań potwierdzających skład i bezpieczeństwo stosowania suplementu diety nie tylko przed zwolnieniem serii do obrotu, ale także wtedy, kiedy produkt jest już dostępny w sprzedaży, np. 2 lata od daty produkcji w przypadku systemu NQS (Instytut Jakości JCI, 2022; nqs.info.pl, 2022),
- zlecenie analiz swoich produktów zewnętrznym, niezależnym laboratoriom, co za każdym razem jest potwierdzone przez certyfikat,
- umożliwienie weryfikacji badań – udostępnianie certyfikatów wystawionych przez laboratoria badające dane produkty, np. każdy farmaceuta może otrzymać do wglądu certyfikat dla wybranej serii produktu u przedstawiciela firmy NutroPharma (Instytut Jakości JCI, 2022).

**Ponadprogramowe działania** w kontekście suplementów diety podejmowane przez producenta to także zbieranie danych o ewentualnych działaniach niepożądanych związanych ze stosowaniem suplementu diety, np. procedura Nutravigilance (analogicznie do Pharmacovigilance w przypadku leków) w ramach systemu NQS czy wdrożenie do standardów produkcji międzynarodowej normy ISO 22000 ustalającej zasady zarządzania bezpieczeństwem i higieną żywności, która nie jest obowiązkowa dla producentów żywności, w tym producentów suplementów diety. Jakość produkcji utrzymywana w ramach ISO 22000 wykracza poza GMP (dobre praktyki produkcyjne) oraz GHP (dobre praktyki higieniczne), które mają zapewnić bezpieczeństwo środków spożywczych i są wymagane przez prawo żywnościowe (mówi o tym Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia). Przykładem suplementów diety wyprodukowanych zgodnie z normą ISO 22000 są te oznakowane hologramem NQS.

### Kiedy rekomendować suplement diety

Wiesz już, jakie są różnice między lekiem a suplementem diety oraz, że nie wszystkie suplementy diety są słabe jakościowo. Komu w takim razie je rekomendować?

Suplement diety możesz polecić osobom:

- zdrowym, którzy nie dostarczają z pożywieniem zalecanych ilości określonych składników – jako uzupełnienie diety, np. witaminę B<sub>12</sub> osobom na diecie wegańskiej, kwas foliowy kobietom w okresie rozrodczym czy kwasy omega-3 osobom spożywającym niewystarczającą ilość ryb,
- chorym, którzy przyjmują leki – jako wsparcie leczenia, np. probiotyki osobom cierpiącym na choroby zapalne jelit, czy przechodzącym eradykację *H. pylori*, magnez osobom z chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Aby mieć pewność, że polecasz składniki, które będą wspierały zdrowie pacjenta w konkretnym przypadku, korzystaj z takich źródeł jak **wyniki badań naukowych** (np. przeglądów systematycznych Cochrane), **rekomendacje ekspertów** (np. wytyczne Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w przypadku doboru suplementów diety dla kobiet w ciąży i karmiących piersią) czy **normy żywieniowe** (np. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie opracowane przez ekspertów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego).

W niektórych przypadkach, bardziej uzasadnione będzie polecenie właśnie suplementu diety niż leku. Zarekomenduj suplement diety:



- w sytuacji, gdy dostępne w obrocie leki nie mają składu zgodnego z najnowszymi wytycznymi, przykładem jest lek z witaminami i składnikami mineralnymi dla kobiet w ciąży i karmiących piersią,



- kiedy badania wskazują na skuteczność jakiegoś składnika, ale jest on dostępny jedynie w postaci suplementu diety, np. brakuje leków zawierających szczep *Lactobacillus rhamnosus GG*,



- jeśli zawiera substancje w lepiej tolerowanej formie niż lek, przykładem są preparaty żelaza.

### Piśmiennictwo:

1. Najwyższa Izba Kontroli. (2022). (Nie)kontrolowane suplementy diety. Data publikacji: 18.01.2022 r. Dostęp: <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/niekontrolowane-suplementy-diety.html>
2. gov.pl. (2021). Wymagania przy wprowadzaniu suplementów diety do obrotu. Aktualizacja: 14.06.2021. Dostęp: <https://www.gov.pl/web/psse-piotrkow-trybunalski/wymagania-przy-wprowadzaniu-suplementow-diety-do-obrotu>
3. gov.pl. (2022). Dekalog suplementacji. Dostęp: 05.05.2022. <https://www.gov.pl/web/gis/dekalog-suplementacji>
4. biznes.gov.pl. (2017). Powiadomienie o wprowadzeniu produktu spożywczego po raz pierwszy do obrotu w Polsce. Aktualizacja: 14.12.2017. Pobrano z: <https://www.biznes.gov.pl/pl/opisy-procedur/-/proc/465>
5. Instytut Jakości JCI. (2022). Opinia Instytutu Jakości JCI dotycząca systemu NQS – NutroPharma Quality System. Dostęp: 30.04.2022.
6. nqs.info.pl. (2022). NQS. Dostęp: 30.04.2022. Pełny tekst: <https://nqs.info.pl/nqs/nqs-podsumowanie,1>





**Wybieram fakty nie mity.  
Sprawdź dlaczego.**

**NOWOŚĆ  
teraz z  
laktoferyną**

Suplement diety

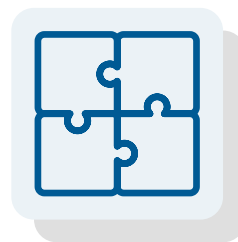


**Zobacz  
jak najnowsze badania,  
wytyczne i rekomendacje  
wpływają na ewolucję  
marki PRENATAL®**

Zapraszamy do odwiedzenia serwisu:

[www.nqs.info.pl](http://www.nqs.info.pl)

**NQSNutro  
Pharma**



# Zasady doboru preparatu

Należy dokonać świadomego wyboru spośród dostępnych na rynku suplementów diety - ze względu na dużą ilość produktów z podobnym składem, taki wybór nie może być przypadkowy - powinien opierać się na umiejętnym rozróżnianiu jakości poszczególnych preparatów. Dobierając suplement diety należy kierować się efektywnością i bezpieczeństwem jego stosowania.



## Rozpoznanie problemu

W praktyce aptecznej najczęściej nie dysponujemy aktualnymi wynikami badań pacjenta i rozpoznanie musimy opierać o objawy zgłaszane przez niego podczas wizyty w aptece. W pierwszej kolejności należy ustalić, czy stosowanie suplementu diety będzie wystarczające, aby pomóc danemu pacjentowi (ocenić, czy będzie dla niego odpowiednia racjonalna suplementacja, czy jego stan wymaga leczenia). Warto też zapytać pacjenta, czy obecnie przyjmuje jakieś preparaty (leki i (lub) suplementy diety) w związku ze zgłaszanym problemem, aby nie zdublować składników. W rozpoznaniu kluczowe jest, aby ustalić, co pomoże pacjentowi – czy suplement diety będzie wystarczający, czy należy jednak zarekomendować lek.



## Składniki suplementu diety

Jeśli zdecydujesz się na polecenie pacjentowi suplementu diety, kolejnym krokiem jest **dobór konkretnych substancji**, które mają potwierdzone działanie w danym problemie zgłaszanym przez pacjenta, a także ich **porcje**, które zapewnią skuteczną suplementację. W tym przypadku najlepiej opierać się o wiedzę pochodzącą z aktualnych

badania naukowych, wytycznych uznanych towarzystw eksperckich oraz norm żywieniowych. Jeśli suplement diety zawiera ekstrakty roślinne, to powinny być one standaryzowane na zawartość składników aktywnych, natomiast przy wyborze preparatu ze składnikami mineralnymi, warto zwrócić uwagę na ich postać chemiczną – zazwyczaj lepiej przyswajane są formy organiczne, ma to znaczenie szczególnie w przypadku magnezu, wapnia czy cynku. Pamiętaj też, że suplement diety zawierający probiotyk powinien mieć opisaną nazwę szczepu składającą się z trzech członów, np. *Lactobacillus plantarum* 299v.



### Jakość suplementów diety

Wybór suplementu diety jest łatwiejszy, jeśli wiemy, że producent poddaje swoje produkty ponadprogramowej kontroli, czyli przeprowadza badania potwierdzające, że porcje składników podane na etykiecie odpowiadają ich faktycznej zawartości w preparacie, a zawartość metali ciężkich czy zanieczyszczeń mikrobiologicznych w całym preparacie nie przekracza norm ustalonych dla żywności. Dodatkowym atutem w przypadku suplementów diety są także badania na obecność dioksyn, jeśli zawierają surowce pochodzące z ryb, oraz na obecność wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych, jeśli zawierają surowce pochodzenia roślinnego.



### Sposób użycia suplementu diety

Rekomendując suplement diety pacjentowi warto wziąć pod uwagę jaką jest forma podania i jak często należy go przyjmować. Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób mających problem z przełykaniem dużych tabletek czy kapsułek albo takich, które obecnie stosują już kilka innych preparatów i obawiają się o wystąpienie interakcji pomiędzy nimi. Warto też zwrócić uwagę pacjenta, kiedy powinien przyjmować suplement diety – np. z posiłkiem lub w trakcie posiłku, rano albo wieczorem, co pomoże uniknąć działań niepożądanych lub poprawi efektywność suplementacji.



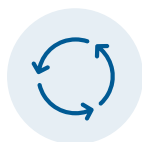
### Czas stosowania suplementu diety

Nie zapomnijmy poinformować pacjenta, jak długo powinien przyjmować dany suplement diety, aby skutecznie uzupełnić swoją dietę w składniki aktywne. W zależności od konkretnego przypadku suplementacja może trwać od kilku dni (przykładem jest stosowanie probiotyków podczas antybiotykoterapii) do kilku miesięcy (przykładem jest stosowanie suplementów diety na stawy, czy preparatów na włosy, skórę i paznokcie).



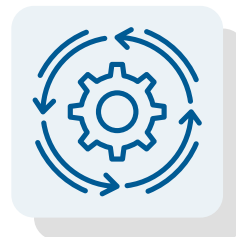
### Substancje pomocnicze

Znaczenie mogą mieć także składniki użyte w danej postaci suplementu diety, np. kapsułce, czy tabletki, których pacjent unika ze względu na stosowanie konkretnej diety lub z uwagi na choroby, alergię czy nietolerancje pokarmowe. Przykładami takich substancji są żelatyna, gluten, laktoza, czy dwutlenek tytanu, którego użycie jest już zakazane w przypadku produkcji żywności, w tym suplementów diety, jest natomiast możliwe w przypadku leków.



### Interakcje z innymi preparatami

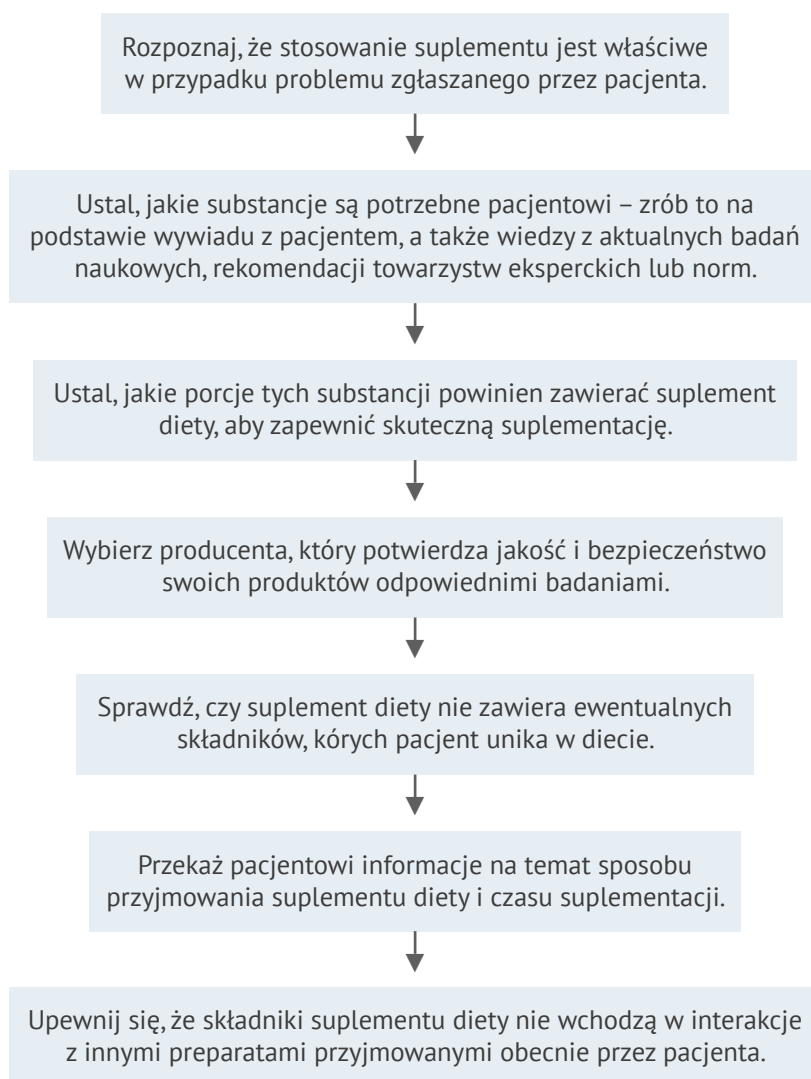
Po dokonaniu wyboru konkretnego suplementu diety należy upewnić się, czy jego składniki nie wchodzi w interakcję z lekami, które pacjent obecnie przyjmuje, a jeśli tak jest, to warto przekazać wskazówki, jak przyjmować suplement diety, aby nie zaburzyć działania innych preparatów, np. błonnik zmniejsza wchłanianie innych substancji, dlatego należy zachować 2 godzinny odstęp między przyjęciem suplementu diety z błonnikiem a innymi preparatami doustnymi. Dodatkowo, upewnij się, czy składniki suplementu diety, który rekomendujesz pacjentowi nie dublują się ze składnikami z innych przyjmowanych przez niego preparatów, przykładem są składniki związane z ryzykiem nadmiernego spożycia takie jak żelazo, selen jod czy witamina A.



# Algorytm doboru suplementu diety



Opracowaliśmy algorytm, w którym skrótowo przedstawiamy, jak dobrać odpowiedni suplement diety dla pacjenta:





## Przegląd preparatów

W ramach tego opracowania, jako przykład szerokiej gamy produktów, wybraliśmy suplementy diety wspomagające kondycję skóry, włosów i paznokci. Pacjentowi z problemem wypadających włosów czy łamliwych paznokci zwykle brakuje szeregu substancji odżywczych takich jak witaminy, składniki mineralne i aminokwasy siarkowe - dużym ułatwieniem w suplementacji będzie możliwość dostarczenia wszystkich niezbędnych substancji w odpowiednich porcjach w jednej tabletkie czy kapsułce. Należy dokonać wyboru spośród dostępnych suplementów diety - duża ilość takich preparatów i podobieństwo ich składów sprawiają, że nie jest to oczywisty wybór, dodatkowo w przypadku suplementu często trzeba polegać jedynie na deklaracji składu podanej na etykiecie, dlatego pacjent może poprosić farmaceutę o rekomendację dobrego preparatu. W Tabeli 2 przedstawiono przykłady wieloskładnikowych suplementów diety wspomagających kondycję włosów, skóry i paznokci.



▪ **Tabela 2.** Przykłady suplementów diety wspomagających kondycję włosów, skóry i paznokci

Nazwa	Postać	Skład	Sposób użycia
Revalid Hair Complex	kapsułki	metionina, cystyna, kwas pantotenowy, tiamina, witamina B <sub>6</sub> , PABA, wyciąg z prosa, wyciąg z kiełków pszenicy, drożdże piwne, żelazo, cynk, miedź, witamina D <sub>3</sub> , biotyna	1 kapsułka 2 x dziennie
Merz Special	drażetki	witamina C, niacyna, witamina E, witamina B <sub>6</sub> , witamina B <sub>2</sub> , witamina A, witamina B <sub>12</sub> , witamina B <sub>1</sub> , kwas foliowy, biotyna, kwas pantotenowy, żelazo, cynk	1 drażetka 2 x dziennie
Belid SR	tabletki o przedłużonym uwalnianiu	kwas pantotenowy, biotyna, cynk, miedź	1-2 tabletki dziennie
SkrzypoVita 1 x dziennie	tabletki	biotyna, witamina B <sub>6</sub> , tiamina, ryboflawina, kwas pantotenowy, witamina A, witamina C, ekstrakt ze skrzypu polnego, ekstrakt z ziela pokrzywy, PABA, L-metionina	1 tabletki dziennie
Kerabione	kapsułki	L-cysteina, L-lizyna, L-metionina, witamina C, niacyna, Ekstrakt z kiełków bambusa, zawierający krzem, witamina E, cynk, kwas hialuronowy, ryboflawina, miedź, witamina A, selen, biotyna	2 kapsułki dziennie
Amocon C	saszetki z proszkiem do rozpuszczania	biotyna, witamina C, hydrolizat żelatyny	1 saszetka dziennie
Doppelherz aktiv Na włosy+Biotyna	kapsułki	metionina, cysteina, ziele skrzypu, biotyna, tiamina, ryboflawina, kwas pantotenowy, witamina B <sub>6</sub> , kwas foliowy, witamina B <sub>12</sub> , cynk, miedź, molibden	1 kapsułka dziennie
Vitapil	kapsułki	Niacyna, kwas foliowy, witamina B <sub>12</sub> , biotyna, kwas pantotenowy, żelazo, cynk, miedź, mangan, jod, resweratrol, sproszkowane pędy bambusa w tym krzem, L-lizyna, L-cysteina, L-metionina	1 kapsułka dziennie w trakcie posiłku
Vitapil mama	kapsułki	Witamina C, witamina B <sub>1</sub> , witamina B <sub>2</sub> , niacyna, witamina B <sub>6</sub> , kwas foliowy, witamina B <sub>12</sub> , biotyna, kwas pantotenowy, żelazo, cynk, miedź, selen, jod, sproszkowane pędy bambusa w tym krzem, L-lizyna, L-cysteina, L-metionina	1 kapsułka dziennie w trakcie posiłku



# Uwaga, nadciągająca burza włosów<sup>1</sup>

SUPLEMENT DIETY  
**VITAPIL®**

**NOWA FORMUŁA**

BIOTYNA + BAMBUS + KOMPLEKS AMINQ3®

## ELEKTRYZUJĄCA WIADOMOŚĆ

**VITAPIL®** w nowej formule z udoskonalonym składem. Zawiera **kompleks AMINQ3®** – zestaw cennych dla włosów aminokwasów<sup>2</sup> oraz inne ważne składniki (np. krzem z bambusa i biotynę)

## PIORUNUJĄCY EFEKT

**Włosy** – gęste i pełne witalności<sup>3</sup>

**Skóra** – gładka i zdrowa<sup>1,4</sup>

**Paznokcie** – mocne i elastyczne<sup>5,6,7</sup>

**A dla karmiących mam** – skuteczny dla mamy i bezpieczny dla dziecka – **VITAPIL® mama**



1. Badanie konsumenckie przeprowadzone w dniach 23.07-06.09.2014 na grupie 247 testerek. Więcej na <https://vitapil.pl/wyniki-badan-konsumentek-polki-o-wlosach-vitapil>.  
2. Coluch-Koniuszy ZS. Nutrition of women with hair loss problem during the period of menopause. Prz Menopauzalny. 2016 Mar;15(1):56-61.  
3. Barel A, Calomme M, Timchenko A, et al. Arch Dermatol Res. 2005 Oct;297(4):147-53 (badanie z podażą krzemu).  
4. Cynk pomaga zachować zdrową skórę.  
5. Seshadri D, Dieb J. Indian J Dermatol Venereol Leprol 2012;78:237-41.  
6. Lipner SR, Scher RK. J Dermatolog Treat. 2018 Jun;29(4):411-414 (wpływ biotyny na zdrowie paznokci).  
7. Cynk pomaga zachować zdrowe paznokcie.



## Omówienie przypadku

Kobieta w wieku 35 lat zgłasza się do apteki z problemem nadmiernie wypadających włosów. Pacjentka nie cierpi na choroby przewlekłe, a leki stosuje tylko doraźnie na bóle miesiączkowe. Przyznała, że jej dieta nie jest dobrze zbilansowana, więc możliwe są u niej niedobory witamin i składników mineralnych.

### Oczekiwania pacjenta

Pacjentka jest zaniepokojona stanem swoich włosów i prosi, aby polecić jej preparat witaminowo-mineralny, który zmniejszy ich wypadanie. Nie ma zaufania do suplementów diety, bo dowiedziała się niedawno, że nie mają badań, które potwierdzają ich skład, dlatego chciałyby przyjmować preparat o statusie leku.

### Odpowiedź na wątpliwości pacjenta

Wyjaśniono, że przejściowe wypadanie włosów może być spowodowane stresem oraz niedoborem substancji odżywczych, głównie witamin z grupy B, minerałów takich jak żelazo i cynk oraz aminokwasów siarkowych, które są budulcem włosów. Suplementacja tych składników może wpłynąć korzystnie na kondycję włosów i zapobiec ich wypadaniu, zwłaszcza, jeśli występuje ich niedostateczna podaż w diecie (Almohanna i in., 2020). Obecnie na rynku brakuje złożonych preparatów wspomagających kondycję skóry, włosów i paznokci o statusie leku, dlatego trzeba wybrać preparat spośród suplementów diety.

Poinformowano pacjentkę, że istnieją suplementy diety, którym można zaufać – co oznacza pewność, że porcje poszczególnych składników deklarowane przez producenta są zgodne z ich faktyczną zawartością w produkcie, a także wiedzę, że stosowanie preparatu jest bezpieczne, bo nie zawiera zanieczyszczeń

mikrobiologicznych i metali ciężkich. Przykładem takich suplementów diety są te oznakowane hologramem NQS wyprodukowane przez polską firmę NutroPharma. NQS, czyli NutroPharma Quality System, to autorski system firmy, w ramach którego każda seria produktu jest przebadana pod kątem zawartości składników aktywnych oraz ewentualnych zanieczyszczeń, np. metali ciężkich czy bakterii, pleśni i grzybów (Instytut Jakości JCI, 2022; nqs.info.pl, 2022).

Pacjentka wyraziła jeszcze wątpliwości, że skoro NQS jest stworzony przez firmę farmaceutyczną, to nie ma pewności, czy badania przeprowadzone w jego ramach są wiarygodne. Wyjaśniono, że badania suplementów diety w systemie NQS są prowadzone przez zewnętrzne, niezależne od firmy laboratoria, co jest potwierdzone przez certyfikat wydawany dla każdej serii preparatu. System NQS otrzymał też pozytywną opinię Instytutu Jakości Jagiellońskiego Centrum Innowacji, a jest to niezależna jednostka, która ma za zadanie oceniać jakość suplementów diety, kosmetyków i zdrowej żywności (Instytut Jakości JCI, 2022; nqs.info.pl, 2022).

Na koniec pacjentka zapytała, czy wiadomo, że dany suplement diety nie traci swoich właściwości wraz z upływem czasu. Poinformowano, że w systemie NQS badania ilościowe i jakościowe przeprowadza się nie tylko przed wypuszczeniem danej serii do obrotu, ale również 2 lata po dacie produkcji, aby potwierdzić, że preparat zachowuje dobrą jakość mimo upływu czasu (Instytut Jakości JCI, 2022; nqs.info.pl, 2022).

## Zalecenia

W celu wspomaganie kondycji włosów zarekomendowano pacjentce suplement diety oznakowany hologramem NQS zawierający witaminy, składniki mineralne oraz aminokwasy siarkowe. Poinformowano pacjentkę o sposobie przyjmowania preparatu i jak długo ma stosować suplementację. Pacjentka podziękowała za dobór dobrego produktu i za przekazane informacje, bo teraz jest spokojna, że będzie przyjmować sprawdzony preparat, mimo że ma on status suplementu diety.

## Piśmiennictwo:

1. Instytut Jakości JCI. (2022). Opinia Instytutu Jakości JCI dotycząca systemu NQS – NutroPharma Quality System. Dostęp: 30.04.2022.
2. nqs.info.pl. (2022). NQS. Dostęp: 30.04.2022. Pełny tekst: <https://nqs.info.pl/nqs/nqs-podsumowanie,1>
3. Almohanna, H. M., Ahmed, A. A., Tsatalis, J. P., Tosti, A. (2019). The Role of Vitamins and Minerals in Hair Loss: A Review. *Dermatology and therapy*, 9(1), 51–70. <https://doi.org/10.1007/s13555-018-0278-6>



# Checklista doboru dobrego suplementu diety

Skorzystaj z checklisty, aby upewnić się, że rekomendujesz pacjentowi dobry suplement:

- Ustalono, że stosowanie suplementu diety może wspomóc zdrowie pacjenta (wystarczy suplement diety, lek nie jest konieczny).
- Zapytano, czy pacjent stosuje obecnie lub niedawno stosował jakieś preparaty w związku ze zgłaszanym problemem.
- Ustalono, jakie substancje i w jakich porcjach mają potwierdzoną skuteczność w danym przypadku.
- Skład jakościowy suplementu diety jest zgodny z wynikami badań naukowych, wytycznych uznanych towarzystw eksperckich czy norm żywieniowych.
- Porcje składników zastosowanych w suplemencie diety są zgodne z tymi stosowanymi w badaniach klinicznych i (lub) zalecanymi w rekomendacjach specjalistów.
- Suplement diety ma badania potwierdzające, że skład deklarowany przez producenta jest zgodny z ich faktyczną zawartością w preparacie.
- Suplement diety został przebadany pod kątem obecności zanieczyszczeń mikrobiologicznych i chemicznych.
- Jakość preparatu jest sprawdzana nie tylko przed zwolnieniem serii do obrotu, ale także po produkcji.
- Wybrany preparat nie zawiera składników, których pacjent unika w diecie.
- Sposób podania suplementu diety – jego postać i częstotliwość przyjmowania, odpowiadają pacjentowi.
- Poinformowano pacjenta, czy wybrany suplement diety nie wchodzi w interakcje z innymi preparatami, które obecnie przyjmuje.





# Rozszerzona informacja o serii Vitapil

▪ Tabela 3 Porównanie poszczególnych produktów serii Vitapil

Preparat	Skład	Dla kogo	Opakowania	Sposób użycia	Dodatkowe informacje
Vitapil	Niacyna, kwas foliowy, witamina B <sub>12</sub> , biotyna, kwas pantotenowy, żelazo, cynk, miedź, mangan, jod, re-sweratrol, sproszkowane pędy bambusa w tym krzem, L-lizyna, L-cysteina, L-metionina	Dorośli	60 kaps.	1 x dziennie w trakcie posiłku	<p><b>Opis:</b> Suplementy diety serii Vitapil zawierają witaminy, składniki mineralne oraz aminokwasy siarkowe w różnych porcjach w zależności od grupy docelowej</p> <p><b>Wskazania:</b> uzupełnienie diety w witaminy, składniki mineralne i aminokwasy siarkowe, które poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci</p> <p>W badaniu konsumenckim z udziałem 247 kobiet przeprowadzonym w 2014 r., 77,2% z testerek potwierdziło, że suplement diety pomógł w problemie nadmiernego wypadania włosów oraz w poprawie ogólnej kondycji włosów (vitapil.pl, 2022).</p> <p>Produkt bezglutenowy, odpowiedni dla wegetarian.</p>
Vitapil mama	Witamina c, witamina B <sub>1</sub> , witamina B <sub>2</sub> , niacyna, witamina B <sub>6</sub> , kwas foliowy, witamina B <sub>12</sub> , biotyna, kwas pantotenowy, żelazo, cynk, miedź, selen, jod, sproszkowane pędy bambusa w tym krzem, L-lizyna, L-cysteina, L-metionina	Kobiety po porodzie i w okresie laktacji	60 kaps.	1 x dziennie w trakcie posiłku	

## Piśmiennictwo:

1. vitapil.pl. (2022). Wyniki badań konsumenckich „Polki o włosach” Vitapil®. Dostęp: 28.04.2022. <https://vitapil.pl/wyniki-badan-konsumenckich-polki-o-wlosach-vitapil>