



# ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

*Όσα πρέπει να γνωρίζουμε*



## Τι είναι τα συμπληρώματα διατροφής;

Τα Συμπληρώματα Διατροφής (ΣΔ) αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτική ή φυσιολογική επίδραση, που διατίθενται στην αγορά σε δοσιμετρικές μορφές (όπως π.χ. δισκία, κάψουλες, σταγόνες, σκόνη, ζελεδάκια, φύσιγγες, μεζούρα) <sup>[1]</sup>.

Ένα ευρύ φάσμα θρεπτικών και άλλων ουσιών μπορεί να περιέχεται στα ΣΔ, συμπεριλαμβανομένων ενδεικτικά των βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, αμινοξέων, βασικών λιπαρών οξέων, φυτικών ινών, μερών φυτών και εκχυλισμάτων βοτάνων.

Τα ΣΔ προορίζονται για τη διόρθωση διατροφικών ελλείψεων, τη διατήρηση επαρκούς πρόσληψης θρεπτικών συστατικών ή για τη στήριξη συγκεκριμένων φυσιολογικών λειτουργιών. Δεν αποτελούν φαρμακευτικά προϊόντα και γι' αυτό δεν προορίζονται για την πρόληψη ή τη θεραπεία ασθενειών ή την τροποποίηση φυσιολογικών λειτουργιών στον άνθρωπο.

## Συσκευασία

Βάσει των κανόνων σήμανσης της εθνικής νομοθεσίας της Κύπρου, στη συσκευασία ενός σκευάσματος ΣΔ πρέπει να αναγράφονται:

- Τα ονόματα και η φύση των ουσιών που το χαρακτηρίζουν.

- **ΔΗΛΩΣΗ**

Πρόκειται για ΣΔ. Τα ΣΔ δεν αντικαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή.

- **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΟΣΗ**

- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**

Να μην γίνεται υπέρβαση της συγκεκριμένης συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

- **ΔΗΛΩΣΗ**

Το προϊόν φυλάγεται μακριά από παιδιά.

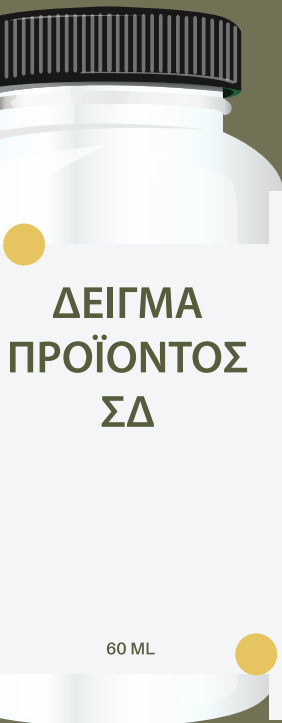
## Τι πρέπει να γνωρίζουμε;

Τα ΣΔ σε καμιά περίπτωση δεν υποκαθιστούν μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Λαμβάνονται όταν ο οργανισμός πραγματικά τα χρειάζεται. Όταν πρόκειται για παιδιά, εφήβους και εγκύους είναι απαραίτητη η ιατρική συμβουλή.

Επίσης, ανάλογα με την προέλευση και το είδος του, ένα ΣΔ μπορεί να εμπεριέχει επικίνδυνες ουσίες και ρύπους που προήλθαν από το περιβάλλον ή τις διαδικασίες παραγωγής (όπως βαρέα μέταλλα, μυκοτοξίνες, υπολείμματα φυτοφαρμάκων, διοξίνες κ.ά.)

Η προμήθεια σκευασμάτων ΣΔ πρέπει να γίνεται από αδειούχα υποστατικά, τα οποία διευθύνονται από προσοντούχα άτομα όπως ιατρούς, φαρμακοποιούς, επιστήμονες τροφίμων και άτομα που εξασφάλισαν σχετική άδεια από τον Διευθυντή Ιατρικών Υπηρεσιών και Υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας.



**ΔΕΙΓΜΑ  
ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ  
ΣΔ**

60 ML

### Συμπλήρωμα Διατροφής

Ημερήσια δόση (ανά δισκίο/ κάψουλα)  
Δόσεις ανά συσκευασία

Ποσότητες ανά δόση:

	Περιεκτικότητα ανά δόση	% ΣΗΠ*
Βιταμίνη Α	μg / IU	
Βιταμίνη D	μg / IU	
Βιταμίνη E	mg	
Μαγνήσιο	mg	
Ασβέστιο	mg	
Σελήνιο	μg	
Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα	mg	

\* % Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης

## Προσοχή στα πιο κάτω!

Σε σκευάσματα που διαφημίζονται για απώλεια βάρους/αύξηση μυϊκής μάζας κ.λπ. Πολλές φορές τα ΣΔ γίνονται μέσο για τη συγκαλυμμένη χορήγηση φαρμακευτικών, αναβολικών και διεγερτικών ουσιών.

Τέτοια ΣΔ διαφημίζονται, κυρίως, για την απώλεια βάρους, την αύξηση της μυϊκής μάζας/αντοχής και την αντιμετώπιση της στυτικής δυσλειτουργίας. Διακινούνται, κυρίως, μέσω διαδικτύου ή άλλων μη νόμιμων οδών και αποτελούν σοβαρό κίνδυνο για την υγεία.



Σε ύποπτες ιστοσελίδες

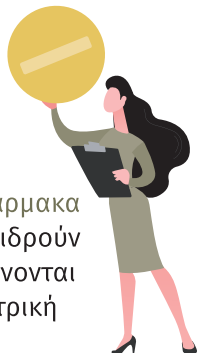
Η προμήθεια ΣΔ μέσω διαδικτύου από ιστοσελίδες με ελλιπή στοιχεία του προμηθευτή/κατασκευαστή πρέπει να αποφεύγεται, γιατί παραπέμπουν σε προϊόντα αμφίβολης ποιότητας. Το ίδιο ισχύει και για σκευάσματα που δεν έχουν ορθή και πλήρη σήμανση.

Στην ανεξέλεγκτη χρήση

Η ανεξέλεγκτη χρήση τους και η υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης εγκυμονούν κινδύνους.

Στα φυτικά/βοτανούχα σκευάσματα

Τα φυτικά/βοτανούχα ΣΔ δεν εξυπακούεται ότι είναι απαραίτητα και ασφαλή. Για πολλές ουσίες που εμπεριέχονται σε αυτή την κατηγορία ΣΔ δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα για την ασφάλεια και αποτελεσματικότητά τους.



Στην αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα

Κάποια ΣΔ ενδέχεται να αλληλεπιδρούν με φάρμακα, γι' αυτό εάν λαμβάνονται φάρμακα είναι απαραίτητη η ιατρική συμβουλή.

## Σχετική πληροφόρηση

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες:

[1] Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA):

[www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements](http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements)

[2] Γενικό Χημείο του Κράτους (Συνήθειες ερωτήσεις): [www.gov.moh/sgl](http://www.gov.moh/sgl)

[3] Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-Ντόπινγκ (WADA): [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

[4] ΟΔΗΓΙΑ 2002/46/ΕΚ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ της 10<sup>ης</sup> Ιουνίου 2002 για την προσέγγιση των νομοθεσιών των κρατών μελών περί των συμπληρωμάτων διατροφής.

[5] ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΚ) αριθ. 1170/2009 ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ της 30<sup>ης</sup> Νοεμβρίου 2009 για την τροποποίηση της Οδηγίας 2002/46/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου και του Κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου όσον αφορά τους καταλόγους βιταμινών και ανόργανων συστατικών και των μορφών τους που μπορούν να προστεθούν σε τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των συμπληρωμάτων διατροφής.

**Γενικό Χημείο του Κράτους**

Ιστοσελίδα: [www.gov.moh/sgl](http://www.gov.moh/sgl)

Email: [info@sgl.mog.gov.cy](mailto:info@sgl.mog.gov.cy)

Τηλ.: 22809112 | 22809162

## Νομοθετικό πλαίσιο

Σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 178/2002 (γενική νομοθεσία τροφίμων), τα ΣΔ θεωρούνται τρόφιμα. Την ευθύνη για την ασφάλεια των προϊόντων αυτών φέρει ο υπεύθυνος της επιχείρησης τροφίμων που διαθέτει το προϊόν στην αγορά.

Η ευρωπαϊκή νομοθεσία που διέπει τα ΣΔ είναι η Οδηγία 2002/46/ΕΚ<sup>[4]</sup> και ο Κανονισμός (ΕΚ) 1170/2009<sup>[5]</sup>, καθώς και η εθνική νομοθεσία της Κύπρου, «Οι περί Συμπληρωμάτων Διατροφής Κανονισμοί του 2004 και 2006».



ΓΤΠ 131/2023 - 1.500

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Σχεδιασμός: Στέλλα Κομνηνού Αρακελιάν  
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας