CHECKLISTA · SUPLEMENTY

Suplementy na stres: checklista etykiety

Co wolno napisać wg UE, na co patrzeć w składzie, sygnały ostrzegawcze i interakcje

Składnik	Zatwierdzone oświadczenie (dosłownie, rozp. 432/2012)	Min. w porcji (15% RWS)
Magnez	pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego; pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych; przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	56,25 mg
Witamina B6	j.w. (układ nerwowy, funkcje psychologiczne, zmęczenie) oraz regulacja aktywności hormonalnej	0,21 mg
Witamina B12	układ nerwowy, funkcje psychologiczne, zmęczenie i znużenie	0,375 µg
Witamina C	układ nerwowy, funkcje psychologiczne, zmęczenie i znużenie	12 mg
B1, B2, B3, biotyna, foliany, B5	część z powyższych obszarów, B5: sprawność umysłowa	wg RWS danej witaminy
Rośliny, GABA, L-teanina, fosfatydyloseryna	brak zatwierdzonych oświadczeń	-

Etykieta: sprawdź

- [ ] Oświadczenie przy składniku, nie przy produkcie
- [ ] % RWS w porcji (min. 15%)
- [ ] Ekstrakt: nazwa łacińska, część rośliny, mg, standaryzacja
- [ ] Porcja i liczba dni w opakowaniu
- [ ] Ostrzeżenia: ciąża, dzieci, maks. czas stosowania, alergeny (soja)
- [ ] Suma tych samych składników z kilku preparatów (np. B6)

Sygnały ostrzegawcze

- [ ] „Redukcja stresu", „bloker kortyzolu" jako obietnica
- [ ] „Naturalny lek na nerwy", „zamiast leków"
- [ ] Brak ilości ekstraktu i standaryzacji
- [ ] „Adaptogen" jako opis działania
- [ ] Wiele roślin w małych ilościach bez danych

Składnik	Zapytaj lekarza lub farmaceutę, gdy
Ashwagandha	choroby tarczycy, autoimmunologiczne, leki immunosupresyjne, nasenne, przeciwlękowe, ciąża i karmienie, planowany zabieg
L-tryptofan	leki wpływające na serotoninę
Fosfatydyloseryna	leki przeciwzakrzepowe; alergia na soję (wersja z soi)
Magnez	niewydolność nerek; antybiotyki i leki na osteoporozę (odstęp)

Źródła: Rozp. (UE) 432/2012; Rozp. (UE) 1169/2011 (RWS); NCCIH Ashwagandha. Kryzys: 112 lub 800 70 2222 (całodobowo, bezpłatnie).