

Badanie pilotażowe oceniające stosowanie suplementów diety poprawiających stan skóry i jej przydatków

Pilot study assessing the use of dietary supplements improving the condition of skin and its appendages

Katarzyna Korzeniowska¹, Mariola Pawlaczyk², Anna Jabłecka¹

¹ Zakład Farmakologii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

² Zakład Profilaktyki Chorób Skóry, Katedra Biologii i Ochrony Środowiska, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Streszczenie

Wstęp. Suplementy diety uznawane są często przez ich konsumentów za środki umożliwiające prawidłowe funkcjonowanie i zachowanie zdrowia. Istotny wpływ na samopoczucie ma stan skóry i jej przydatków, stąd coraz więcej suplementów diety przeznaczonych jest dla pacjentów z dermatozami oraz pragnących poprawić kondycję tego narządu. **Celem pracy** była ocena wiedzy konsumentów na temat suplementów diety działających na skórę i przydatki oraz analiza czynników, które wpływają na decyzje o ich stosowaniu. **Materiały i metody.** Badania przeprowadzono w grupie 50 osób, które udzieliły odpowiedzi na pytania autorskiej ankiety, dotyczące wiedzy na temat suplementów diety oraz przyczyn ich stosowania, obserwowanych korzyści i bezpieczeństwa. Respondenci co najmniej od 4 miesięcy korzystali z różnego rodzaju suplementów diety przeznaczonych do poprawy stanu włosów (48%), paznokci (40%) i skóry (12%). **Wyniki.** Decyzję o suplementacji podejmowali głównie pod wpływem środków masowego przekazu. Większość badanych nie знаła definicji suplementów diety. Najczęstszą przyczyną uzupełniania diety była chęć poprawy kondycji skóry, włosów lub paznokci i większość badanych obserwowała pozytywne efekty po stosowaniu preparatów. Konsumenty uznają te produkty za bezpieczne, chociaż połowa badanych zgłaszała działania niepożądane, głównie ze strony przewodu pokarmowego. (*Farm Współ 2012; 5: 170-173*)

Słowa kluczowe: suplementy diety, skóra, włosy, paznokcie

Summary

Background. By their consumers, dietary supplements are often considered to be products enabling a proper functioning and maintaining health. The condition of the skin and its appendages has a crucial influence on the state of being and therefore more and more dietary supplements are destined for patients with dermatoses, as well as those desiring to improve the condition of this organ. **The aim of the study** was to evaluate the knowledge of dietary supplements affecting the skin and its appendages and analyze the factors that influence the consumers' decision concerning their use. **Material and methods.** The research was done on a group of 50 persons, who responded to the questions of an authorial survey, considering the knowledge of dietary supplements and the reasons for their use, the observed profits and safety. The respondents have been using various dietary supplements for at least 4 months, destined to improve the condition of hair (48%), nails (48%) and skin (12%). **Results.** The decision of supplementation was made mostly under the influence of mass media. The majority of the questioned subjects was not familiar with the definition of dietary supplements. The most common reason for supplementing the diet was the wish to improve the skin, hair and nail condition, and the majority of the persons studied noticed positive effects after supplementation. The consumers consider these products safe, although half of the questioned reported side effects, mainly pertaining to the gastrointestinal system. (*Farm Współ 2012; 5: 170-173*)

Keywords: dietary supplements, skin, hair, nails

Wstęp

Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z 25 sierpnia 2006 r. definiuje suplement diety jako: „środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych, lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy, lub inny fizjologiczny, pojedynczych lub złożonych, wprowadzany do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie (...), z wyłączeniem produktów posiadających właściwości produktu leczniczego w rozumieniu prawa farmaceutycznego” [1].

Asortyment suplementów diety intensywnie rozwija się na świecie oraz w Polsce i są one coraz częściej stosowane już nie tylko w żywieniu dzieci czy osób starszych, ale także osób chorych. Wiele dostępnych suplementów diety, zgodnie z deklaracją producenta, wpływa na stan skóry, włosów i paznokci [2-8].

Celem pracy była ocena wiedzy na temat suplementów diety działających na skórę i jej przydatki oraz analiza czynników, które wpływają na decyzję o ich zakupie i stosowaniu.

Materiał i metody

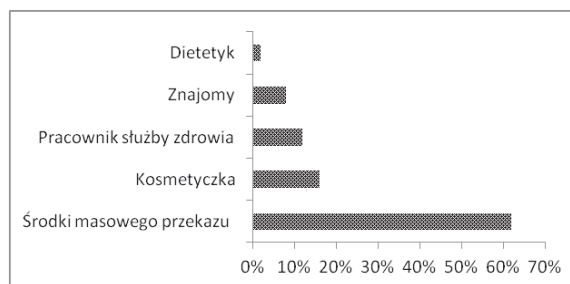
Badania ankietowe przeprowadzono w 2012 roku, w grupie 50 osób, w tym 39 kobiet oraz 11 mężczyzn w wieku od 16 do 60 lat, stosujących suplementy diety wpływające na stan skóry, włosów lub paznokci. Analizie poddano informacje uzyskane w odpowiedziach na 30 pytań autorskiej ankiety, ułożonej na potrzeby badania. Ankiety podzielono na dwie części. Część pierwsza scharakteryzowała respondentów pod względem wieku, płci i miejsca zamieszkania, wskaźników antropometrycznych, rodzaju aktywności fizycznej oraz sposobu odżywiania się. Druga część pytań dotyczyła wiedzy ankietowanych na temat suplementów diety oraz przyczyn ich stosowania, obserwowanych korzyści i bezpieczeństwa. Ankieta składa się w większości z pytań zamkniętych, z możliwością jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Wyniki

Wszyscy uczestnicy badania co najmniej od 4 miesięcy korzystali z różnego rodzaju suplementów diety przeznaczonych do poprawy stanu włosów (48%), paznokci (40%) i skóry (12%). Jedynym miejscem ich zakupu, podanym przez wszystkich ankietowanych była apteka. Spożycie więcej niż jednego suplementu dziennie zadeklarowało 17 ankietowanych (34%).

Skład jakościowy i ilościowy suplementów diety stosowanych przez badane osoby był bardzo zróżnicowany. Zgodnie z deklaracją producentów stanowiły one połączenia witamin A, C, E, B1, B2, B5, B6, B12, PP, biotyny, kwasu foliowego, β -karotenu, składników roślinnych, takich jak: skrzyp, soja, proso, pszenica, białka, w tym kolagen, elastyny, laktoferyny, pierwiastków (magnezu, żelaza, selenu, cynku, wapnia, jodu), aminokwasów (cysteiny i metioniny) oraz kwasów tłuszczowych.

Decyzję o uzupełnianiu diety suplementami ich konsumenci podejmowali głównie pod wpływem środków masowego przekazu a rzadziej ze wskazań podanych przez personel medyczny, co przedstawia rycina 1.



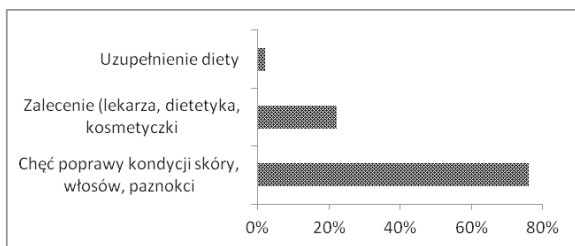
Rycina 1. Źródła informacji, które skłoniły badanych do podjęcia decyzji o stosowaniu suplementów diety

Figure 1. The information sources which encouraged the participants to use the dietary supplements

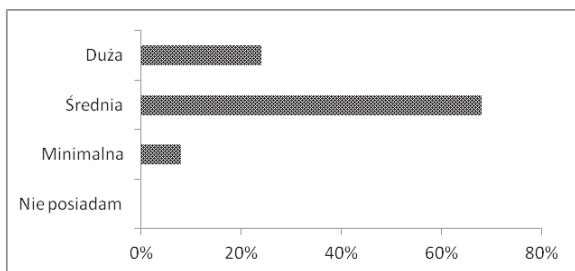
Jak wynika z ryciny 2, najczęstszą przyczyną uzupełniania diety o suplementy, podaną przez 38 (76%) ankietowanych była chęć poprawy kondycji skóry, włosów lub paznokci, 11 (22%) badanych pragnęło uzupełnić codzienną dietę nie myśląc o szczególnym wpływie suplementów na funkcje organizmu, zaś jedna osoba realizowała zalecenia dietetyka.

Definicja suplementu diety nie była znana przez 36% badanych, a kolejnych 68% respondentów nie potrafiło podać jej prawidłowej wersji. Oceniając własną wiedzę na temat suplementów diety zdecydowana większość ankietowanych (68%) określiła ją na poziomie średnim (Rycina 3).

Jako podstawowe źródła wiedzy o suplementach diety większość respondentów wskazała środki masowego przekazu, w tym telewizję, radio, prasę (42%) i internet (40%). Natomiast fachowy pracownik służby

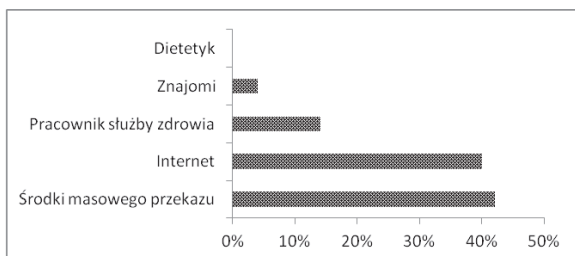


Rycina 2. Przyczyny wprowadzenia do diety suplementów
 Figure 2. The causes using dietary supplements



Rycina 3. Ocena wiedzy dotyczącej suplementów diety
 Figure 3. The estimation of knowledge concerning dietary supplements

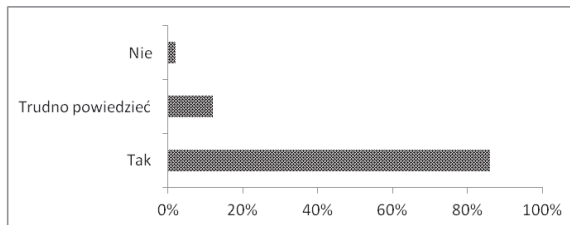
zdrowia, a więc lekarz, farmaceuta, pielęgniarka czy dietetyk był takim źródłem dla 14% ankietowanych. Tylko 2% pytanych korzystało z wiedzy znajomych. Wyniki przedstawia rycina 4.



Rycina 4. Źródło wiedzy na temat suplementów
 Figure 4. The sources of knowledge about dietary supplements

W odpowiedzi na pytanie dotyczące wpływu suplementów diety na zdrowie i kondycję skóry

i jej przydatków, 43 respondentów (86%) stwierdziło znaczącą poprawę, 6 (12 %) miało problemy z oceną skuteczności suplementacji i tylko 1 ankietowany (2%) nie był zadowolony z efektów po stosowaniu preparatu (Rycina 5).



Rycina 5. Ocena poprawy stanu skóry, włosów, paznokci po zastosowaniu suplementów diety
 Figure 5. The estimation of skin, hair, nail condition improvement after use of dietary supplements

Spośród wszystkich uczestników badania 42 osoby (84%) stosowały suplementy diety zgodnie z zaleceniami, a 46 (92%) pytanych potwierdziło, że nie przekracza zalecanej dziennej dawki preparatów. Aż 94% respondentów (47) uważało, że suplementy diety to środki całkowicie bezpieczne dla zdrowia. Opinia ta opierała się przede wszystkim na przeświadczeniu, że reklamowany i dostępny bez recepty środek nie może stanowić zagrożenia dla zdrowia i życia (92%). Szczegółową uwagę informacjom znajdującym się na opakowaniach lub ulotce suplementów diety poświęciło tylko 19 (36%) konsumentów. Działania niepożądane w okresie suplementacji obserwowało 27 uczestników badania (54%) i dotyczyły one głównie zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego, takich jak: biegunki, zaparcia, nudności, które zgłaszało 86% osób z tej grupy.

Omówienie

Istotny wpływ na pozytywną samoocenę ciała, poza kształtem i wagą, ma również stan i - co z tym związane - wygląd skóry i jej przydatków. Dzisiaj bardzo często skórę, włosy czy paznokcie traktuje się jako wizytówkę, informującą innych ludzi o trybie życia i dbałości o własne zdrowie. Dlatego też coraz więcej osób korzysta z zabiegów kosmetycznych, poradnictwa dietetycznego czy suplementów diety. Wyniki badań

przeprowadzanych w ostatnich latach w naszym kraju wskazują na rosnące zainteresowanie suplementami diety, bowiem już w 2008 roku co piąty Polak (22%) stosował preparat wzbogacający dietę [9]. Konsumpcja tych środków spożywczych rośnie również w innych krajach. Szacuje się, że w Polsce w ciągu ostatnich pięciu lat sprzedaż suplementów diety wzrosła dwukrotnie [10,11].

Niestety, rosnące spożycie nie przekłada się na wiedzę konsumentów o suplementach diety i jak wykazano powyżej niewielu z nich zna prawidłową definicję, sposób stosowania, potencjalne działania niepożądane i interakcje czy szkodliwość przedawkowania preparatów. Dlatego wydaje się konieczne zwrócenie uwagi na racjonalny sposób żywienia gwarantujący pokrycie zapotrzebowania na wszystkie potrzebne składniki pokarmowe i odpowiedni dobór tych suplementów, których nie dostarcza codzienna dieta [12-14].

Wnioski

1. Na stosowanie suplementów diety poprawiających stan skóry, włosów i paznokci wpływ mają głównie

środki masowego przekazu i one stanowią też podstawowe źródło informacji na temat tych produktów.

2. Większość stosujących suplementy diety obserwuje subiektywną poprawę stanu skóry i przydatków po suplementacji.
3. Konsumenty suplementów diety poprawiających stan skóry, włosów i paznokci oceniają swoją wiedzę na temat tych preparatów na poziomie średnim, uważają produkty za bezpieczne, mimo że około połowa z nich podaje wystąpienie objawów niepożądanych, głównie ze strony przewodu pokarmowego.

Adres do korespondencji:

✉ Katarzyna Korzeniowska
Zakład Farmakologii Klinicznej
Uniwersytet Medyczny w Poznaniu
ul. Długa 1/2; 61-848 Poznań
☎ (+48 61) 854 92 16
✉ katakorz@wp.pl

Konflikt interesów / Conflict of interest

Brak/None

Piśmiennictwo

1. Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r. Dz. U. 2006 r. Nr 171, poz. 1225 z późn. zm.
2. Saran A, Duda G. Wpływ wybranych czynników na zakup i stosowanie przez osoby starsze witaminowo-mineralnych suplementów diety. *ŻYWNOSĆ Nauka Technologia Jakość* 2009;4:271-7.
3. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/dietarysupplements.html>
4. <http://www.fda.gov/food/dietarysupplements/>
5. Adebamowo CA, Spiegelman D, Danby W, Frazier L, Willett WC, Holmes MD. High school dietary dairy intake and teenage acne. *J Am Acad Dermatol* 2005;52:207-14.
6. Richelle M, Sabatier M, Steiling H, Williamson G. Skin bioavailability of dietary vitamin E, carotenoids, polyphenols, vitamin C, zinc and selenium. *Br J Nutr* 2006;96:227-38.
7. De Spirt S, Stahl W, Tronnier H, Sies H, Bejot M, Maurette JM, Heinrich U. Intervention with flaxseed and borage oil supplements modulates skin condition in women. *Br J Nutr* 2009;101:440-5.
8. Heinrich U, Tronnier H, Stahl W, Béjot M, Maurette JM. Antioxidant Supplements Improve Parameters Related to Skin Structure in Humans. *Skin Pharmacol Appl Skin Physiol* 2006;19:224-31.
9. Stoś K, Krygier B, Głowala A, Jarosz M. Skład wybranych suplementów diety w świetle obowiązujących wymagań. *Bromat Chem Toksykol* 2011;3:596-603.
10. Szponar L, Stoś K, Ołtarzewski MG. Suplementy diety w żywieniu dzieci i młodzieży. *Pediatrics Współczesna. Gastroenterologia. Hepatologia i Żywnienie Dziecka* 2007;9:41-4.
11. Krasnowska G, Sikora T. Suplementy diety a bezpieczeństwo konsumenta. *ŻYWNOSĆ Nauka Technologia Jakość* 2011;4:5-23.
12. Schlegel-Zawadzka M, Barteczko M. Ocena stosowania suplementów diety pochodzenia naturalnego w celach prozdrowotnych przez osoby dorosłe. *ŻYWNOSĆ Nauka Technologia Jakość* 2009;4:375-87.
13. Brzozowska A, Roszkowski W, Pietruszka B, Kałuża J. Witaminy i składniki mineralne jako suplementy diety. *ŻYWNOSĆ Nauka Technologia Jakość* 2005;4(45)Supl. 5-16.
14. Jarosz M. Suplementy diety a zdrowie. Warszawa: PZWL; 2008.