

*Terapii, imunitate,  
suplimente alimentare.  
Găsiți elementele  
congruente*

Dr. Cîrnațu Daniela,

Medic primar igienă

Lector universitar, Universitatea de Vest "Vasile Goldiș" din Arad



# Context

- Recuperarea stării de sănătate influențată de o patologie infecțioasă impune utilizarea unor mijloace farmacologice
- Arsenalul redutabil de medicamente și suplimente alimentare disponibil pe piață poate pune medicul în dificultatea alegerii
- Presiunea utilizării raționale a antibioticelor ar putea conduce la prescrierea altor preparate
- Suplimentele alimentare sunt considerate de populația generală o alternativă de preferat pentru menținerea stării de sănătate, în detrimentul celorlate mijloace de prevenție cum ar fi: activitatea fizică sau regimul alimentar și de viață echilibrat.

# 1. suplimentele alimentare raportate la piața produselor

|                             | <b>Alimente</b>  | <b>Suplimente alimentare</b>   | <b>Medicamente</b>  |
|-----------------------------|--|--|---|
| <b>Scop</b>                 | Acoperirea nevoilor nutriționale în contextul unei alimentații echilibrate | Menținerea stării de sănătate<br>Menținerea funcționării fiziologice<br>Reducerea factorilor de risc | Prevenirea și tratarea unor afecțiuni                         |
| <b>Compoziție</b>           | Micro și macronutrienți, <b>alți nutrienți</b>                             | Plante care nu sunt consumate în mod obișnuit cu vitamine și/sau săruri minerale                     | Molecule de sinteză sau din plante, vitamine, săruri minerale |
| <b>Porție/doză</b>          | În funcție de preferințele alimentare/acces                                | Doze fiziologice   | Doze terapeutice  |
| <b>Mențiuni</b>             | Mențiuni nutriționale și de sănătate                                       |  | Mențiuni terapeutice  |
| <b>Prescripție medicală</b> | Complianță redusă la recomandări   | Complianță redusă /moderată  | Complianță ridicată   |



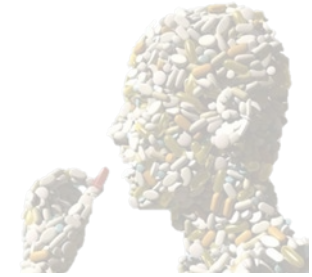
“.....suplimentele alimentare reprezintă **produsele alimentare** al căror

- scop este **să completeze** dieta normală și
- care sunt **surse concentrate de nutrienți sau alte substanțe** cu efect **nutrițional** ori **fiziologic**, separat sau în combinație,
- comercializate sub formă de doză, cum ar fi: capsule, pastile, tablete, pilule și alte forme similare, pachete de pulbere, fiole cu lichid, sticle cu picurător și alte forme asemănătoare de preparate lichide sau pulberi destinate consumului în cantități mici, măsurabile.”



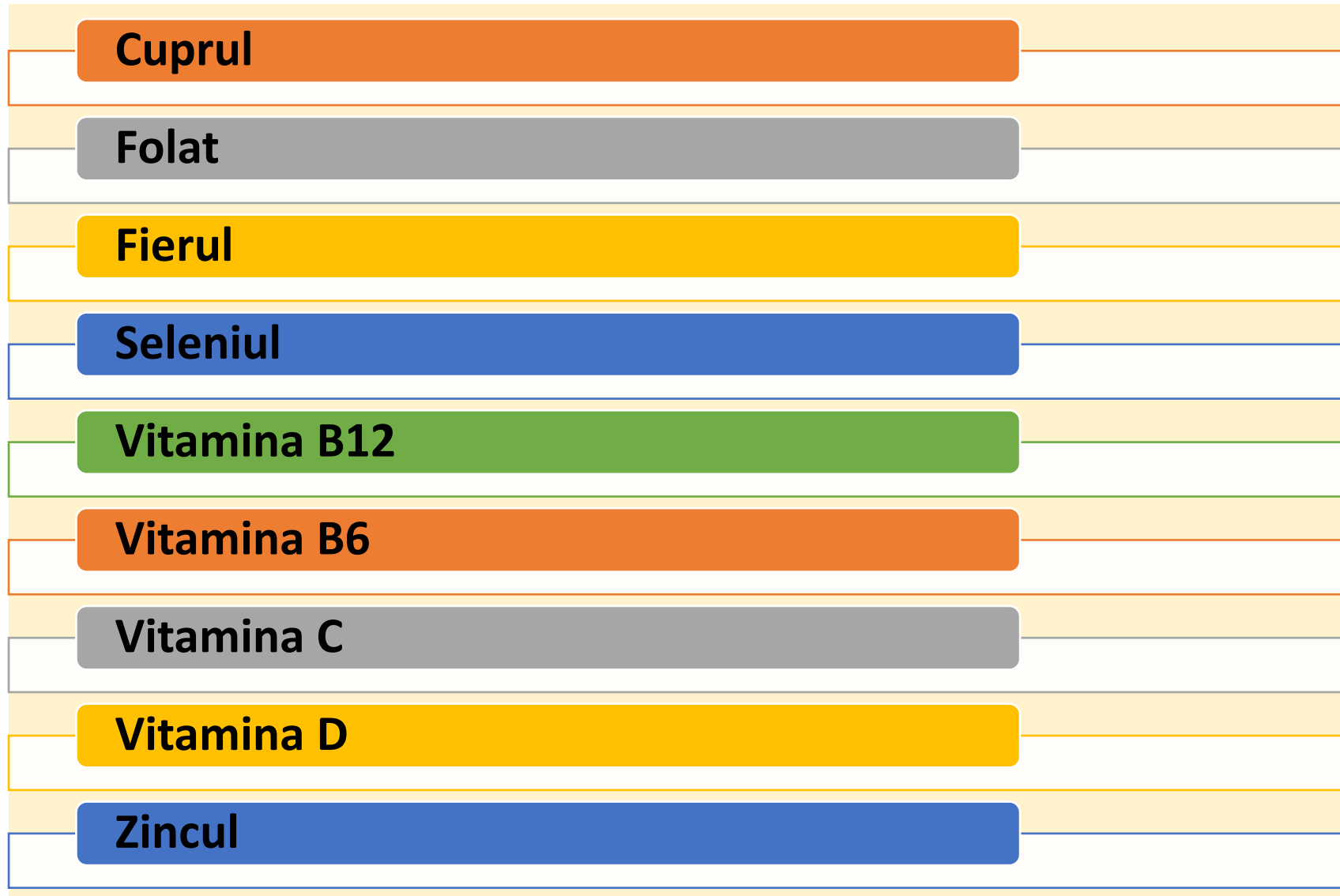
Suplimentele alimentare nu sunt destinate hrănirii sau vindecării.

Acțiunea lor **se situează la limita dintre sănătate și dezechilibrul acesteia**



- **Reducerea efectelor unei alimentații dezechilibrate** Sursă de nutrienți, unele suplimente alimentare compensează o alimentație **necorespunzătoare**.
- Fără să înlocuiască o dietă echilibrată, satisface nevoile specifice ale anumitor populații (femei gravide, vârstnici...)
- **Eliminarea sau atenuarea disconforturilor cotidiene** după o situație patologică (dificultăți de a adormi, disconfort articular, digestie dificilă, stres ...).
- **Optimizarea și întreținerea sănătății organismului**, acționând asupra reducerii factorilor de risc de boală (scăderea colesterolului, întărirea densității minerale os ...) și prin menținerea echilibrului fiziologic, multe ingredientele active prezente în suplimentele alimentare permit menținerea stării de sănătate.

Contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar – 15% din valoare nutrițională de referință



# Conduita în carențe nutriționale – vitamine sau minerale - confirmate prin analize de laborator

Suplimente  
alimentare care  
conțin nutrientul  
deficitar identificat

**SAU**

Medicamente  
care conțin  
nutrientul deficitar  
identificat



# Indicație terapeutică-suplimente alimentare

## Noțiuni congruente?

|                      | Suplimente alimentare   | Medicamente   |
|----------------------|---|---|
| Scop                 | <p>Menținerea stării de sănătate</p> <p>Menținerea funcționării fiziologice</p> <p>Reducerea factorilor de risc</p> | Prevenirea și tratarea unor afecțiuni                         |
| Compoziție           | Plante care nu sunt consumate în mod obișnuit cu vitamine și/sau săruri minerale                                    | Molecule de sinteză sau din plante, vitamine, săruri minerale |
| Porție/doză          | Doze fiziologice  | Doze terapeutice  |
| Mențiuni             | Mențiuni nutriționale și de sănătate  | Mențiuni terapeutice  |
| Prescripție medicală | Complianță redusă /moderată   | Complianță ridicată   |

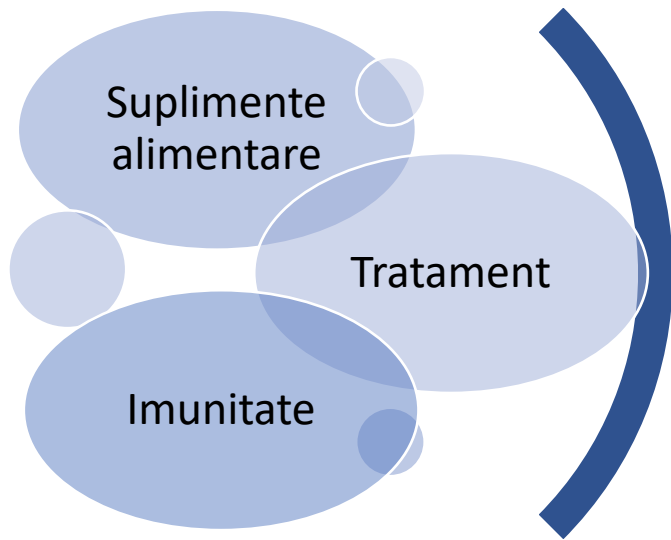
In plus... Vom avea în vedere posibilele  
interacțiuni

| CATEGORIE VITAMINE, MINERALE, ACIZI GRAȘI | INTERACȚIUNI (CU MEDICAMENTE CU PRESCRIȚIE)  |  |
|---|--|--|
| Calciu                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•antihipertensive</li> <li>•Medicația aparatului cardiovascular</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•crește nivelul calciului în sânge, afectare renală potentială</li> <li>•crește efectele medicamentelor</li> </ul>                |
| Coenzima Q10                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Antiagregante plachetare, terapia oncologică</li> <li>•Antihipertensive</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>•reduce efectele medicamentelor</li> <li>•crește efectele medicamentelor</li> </ul>   |
| Ulei de pește                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>•terapia oncologică</li> <li>•antihipertensive, Antiagregante plachetare</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>•reduce efectul medicamentelor</li> <li>•crește efectul medicamentelor</li> </ul>   |
| <a href="#">Vitamina C</a>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Antiagregante plachetare, terapia oncologică, sau HIV/SIDA</li> <li>•estrogen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•reduce efectele medicamentelor</li> <li>•crește riscul de efecte adverse</li> </ul>  |
| Vitamina D                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>•antihipertensive, medicamente pentru scăderea nivelului de colesterol</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•reduce efectele medicamentelor</li> <li>•crește riscul de efecte secundare în cazul unor medicamente antihipertensive</li> </ul> |
| Vitamina E                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>•terapia oncologică</li> <li>•imunosupresoare</li> <li>•Antiagregante plachetare</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•reduce efectele medicamentelor</li> <li>•crește riscul de efecte secundare</li> <li>•crește efectele medicamentelor</li> </ul>   |

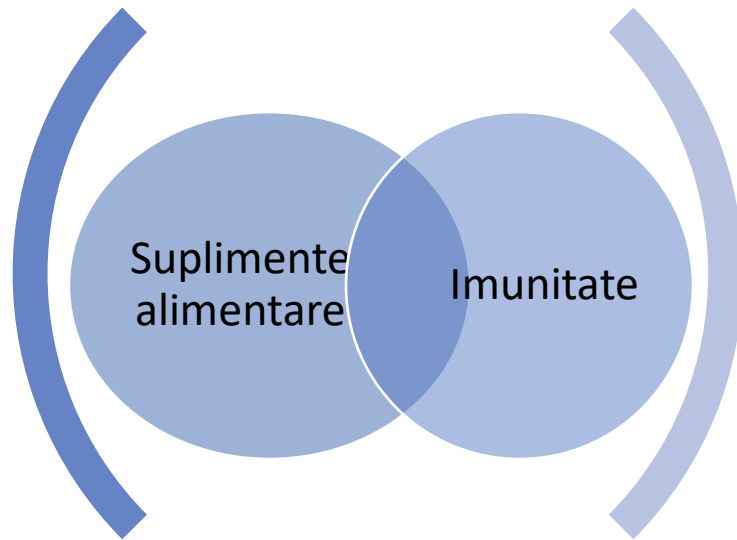
| <b>CATEGORIE<br/>SUPLIMENTE<br/>ALIMENTARE PE BAZĂ<br/>DE PLANTE</b> | <b>INTERACȚIUNI (CU MEDICAMENTE, AFECȚIUNI)</b>  |
|--|--|
| Echinaceea   | <ul style="list-style-type: none"><li>•poate încetini metabolizarea cafelei și poate modifica metabolizarea anumitor medicamente în organism</li><li>•poate provoca cefalee, insomnie</li></ul>  |
| Merișor  | <ul style="list-style-type: none"><li>•crește acțiunea medicamentelor anticoagulante (poate duce la sângerări)</li></ul>   |
| Usturoi  | <ul style="list-style-type: none"><li>•hipertensive și medicamente antiagregante plachetare (crește efectele medicamentelor)</li><li>•contraceptive, medicamente împotriva HIV/SIDA, imunosupresoare, tratamente pentru tuberculoză (reduce efectele medicamentelor)</li><li>•Medicamente pentru inhibarea proteazei HIV (PI) – deoarece pot scădea nivelul PI din sânge</li></ul>     |
| Ceaiul verde   | <ul style="list-style-type: none"><li>•Conține vitamina K, care în cantități mari poate scădea acțiunea medicamentelor prescrise pentru subțierea sângelui și crește riscul de coagulare a sângelui</li><li>•Medicamente pentru inimă sau pentru cancer (reduce efectele medicamentelor)</li><li>•Antipsihotice, medicamente pentru astm (crește riscul de efecte secundare)</li></ul> |

|               |  |
|---------------|--|
| Ghimbir       | <ul style="list-style-type: none"><li>•Antihipertensive, anticoagulante, medicamente pentru diabet (crește efectele medicamentelor, provocând sângerări sau hipoglicemii)</li><li>•Imunosupresoare (crește riscul de efecte adverse)</li></ul>   |
| Gențiană      | <ul style="list-style-type: none"><li>•Interacțiuni cu foarte multe medicamente</li><li>•Medicamente antipsihotice</li><li>•Poate afecta enzimele hepatice care pot altera nivelul anumitor medicamente în sânge</li></ul>   |
| Ginkgo biloba | <ul style="list-style-type: none"><li>•Poate interacționa cu foarte multe medicamente</li><li>•Poate reduce efectul medicamentelor antivirale folosite în cazul HIV, antidepresivelor, anticonvulsivantelor, medicamentelor împotriva anxietății</li><li>•Poate altera metabolizarea altor medicamente la nivelul ficatului (medicamente gastrorezistente, medicamente pentru scăderea nivelului de colesterol, unele medicamente folosite în tratamentul demenței)</li><li>•Medicamente pentru tratarea diabetului zaharat, medicamente pentru subțierea sângelui (crește efectul acestora)</li></ul> |
| Ginseng       | <ul style="list-style-type: none"><li>•Scade acțiunea anticoagulantelor, crește riscul formării de cheaguri</li><li>•Antihipertensive, medicamente pentru diabet zaharat (crește efectul medicamentelor)</li></ul>   |

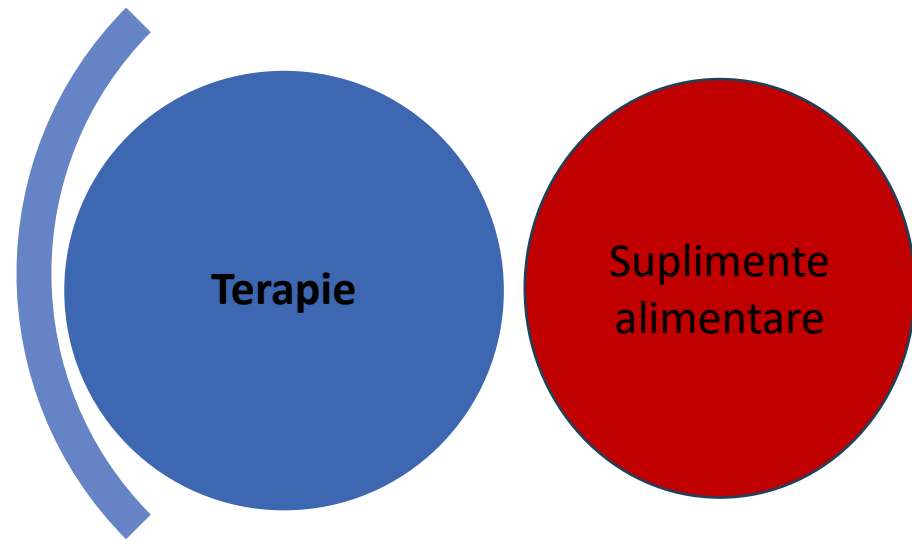
|            |   |
|------------|---|
| Melatonină | <ul style="list-style-type: none"><li>•Anticonvulsivante, antihipertensive (reduce efectul medicamentelor)</li><li>•Medicamente pentru subțierea sângelui (crește efectul medicamentelor)</li><li>•Medicamente pentru diabet (crește sau scade efectul medicamentelor)</li><li>•Sedative și hipnotice, antihistaminice, relaxante musculare, analgezice opoide (crește riscurile de efecte secundare atât ale medicamentelor, cât și a suplimentului)</li></ul> |
| Sunătoare  | <ul style="list-style-type: none"><li>•Inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei, antidepresive triciclice, triptani ai migrenei, anticoncepționale, anumite medicamente pentru tratarea HIV, anticoagulante, antidepresive, anumite antitusive</li></ul>  |
| Valeriană  | <ul style="list-style-type: none"><li>•Relaxante musculare, medicamente pentru somn sau anxietate, antidepresive, medicamente pentru combaterea durerii</li></ul>   |



Notiuni congruente?



Congruente



Incongruent