

*„WPŁYW LEKÓW, SUPLEMENTÓW I NAPOI  
ENERGETYCZNYCH NA ŻYCIE I ZDROWIE  
CZŁOWIEKA”*



„Cóż jest trucizną? Wszystko jest trucizną  
i nic nie jest trucizną. Tylko dawka czyni,  
że dana substancja nie jest trucizną.”

**Paracelsus**

# LEKI

Leki to związki chemiczne, ich mieszaniny otrzymane z roślin lub syntetycznie w laboratoriach chemicznych i farmaceutycznych. Zanim trafią do aptek przechodzą różnorodne próby i testy. Mimo to ich nadmierne lub niewłaściwe zażywanie ma na organizm szkodliwy wpływ.





Leki odgrywają ogromne znaczenie w życiu człowieka. Chronią nas przed wirusami, bakteriami i grzybami, leczą rany oraz pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu narządów jak choćby żołądek, serce, nerki czy oczy. Można powiedzieć, że mają one dobroczynny wpływ na organizm człowieka. Dzięki temu możemy się cieszyć lepszym zdrowiem i dłuższym życiem.

Jednak oprócz pozytywnego działania, leki mogą również szkodzić. Wiele leków wywołuje skutki uboczne. Do łagodniejszych objawów zaliczamy wysypki, swędzenie i biegunki. Niektóre leki mogą wywoływać dużo poważniejsze skutki uboczne. Szczególnie dotyczy to bardzo silnych leków stosowanych w leczeniu nowotworów. Mogą one prowadzić do wypadania włosów czy silnego osłabienia organizmu.



# Zadaniem leków jest:

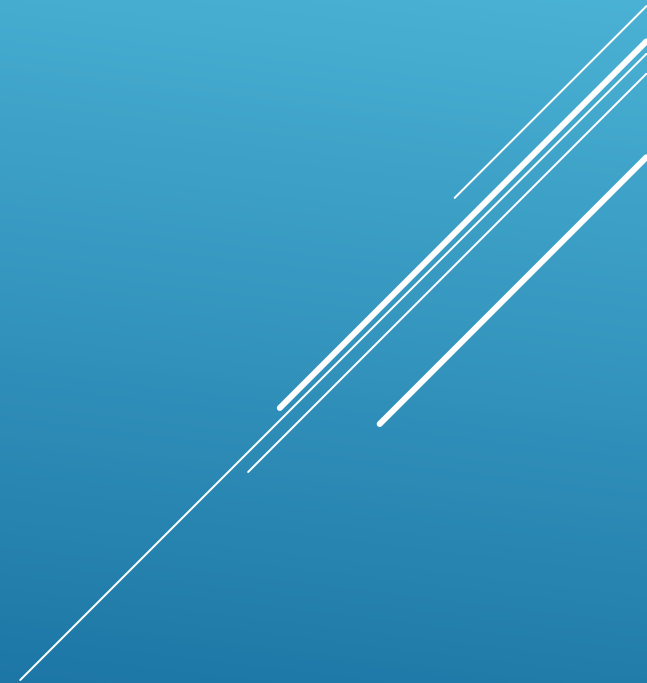
- zmieniać procesy biochemiczne zachodzące w organizmie w pożądanym kierunku,
- uzupełniać niedobory substancji lub likwidować ich nadmiar,
- powstrzymywać rozwój bakterii i wirusów lub je niszczyć.



# Zażywając leki należy pamiętać:

- aby zawsze stosować się do zaleceń lekarza,
- o tym, żeby najpierw przeczytać ulotkę informującą o zalecanej dawce oraz możliwych działaniach ubocznych
- że niewłaściwie podany lek może stać się trucizną
- zażywanie niektórych leków (środków przeciwbólowych, nasennych, psychotropowych) może spowodować uzależnienie zwane lekomania
- zażywanie większości leków przeciwbólowych, może prowadzić do blokowania szpiku kostnego, a w konsekwencji do choroby zwanej anemią.

# Suplementy Diety



**Suplement diety** - dodatek zawierający niezbędne dla zdrowia składniki (zwłaszcza witaminy lub inne substancje egzogenne), których może brakować w codziennej diecie. Suplement oferowany jest najczęściej w postaci skoncentrowanej - jako tabletki, kapsułki, proszek lub płyn.



Suplementy diety to środki spożywcze specjalnego przeznaczenia. Nie są to więc leki, choć wiele z nich można kupić w aptece. Warto wiedzieć, że większość z nich, czyli np.:

- witaminy,
- preparaty wspierające odchudzanie,
- wzmacniające włosy i paznokcie, a także poprawiające odporność,
- nie leczą chorób czy występujących już nieprawidłowości, ale uzupełniają pewne niedobory w diecie.





## **Powody sięgania po suplementy diety**

Poczucie osłabienia fizycznego, a także choroba to najczęściej wymieniane powody sięgania po suplement diety. Ponad jedna trzecia badanych sięga po suplement diety w przypadku spadku sił fizycznych, a co trzeci profilaktycznie w trakcie przeziębienia lub innej choroby.

## Kto nie powinien ich przyjmować?

Brak bezwzględnych przeciwwskazań. Niewątpliwie, umiarkowane stosowanie suplementów nie wiąże się ze znacznym ryzykiem pogorszenia stanu zdrowia.

Jednak **seniorzy**, zwłaszcza ci obciążeni licznymi chorobami, powinni zachować najwięcej rozsądku w przyjmowaniu tych preparatów.

Na baczności muszą mieć się osoby z objawową chorobą wieńcową, niewydolnością serca, nadciśnieniem tętniczym oraz z przewlekłą chorobą nerek. Wahania stężeń jonów, zwłaszcza potasu, magnezu i wapnia, mogą doprowadzić u tych osób między innymi do groźnych dla życia **zaburzeń rytmu serca**.

Pamiętajmy także, że przyjmowanie **mieszanek ziołowych** może się okazać groźne. Znane są przypadki uszkodzenia nerek po wypiciu „zioł chińskich”, dlatego zawsze sprawdzajmy skład stosowanych preparatów i radźmy się specjalistów co do sposobu ich przyjmowania.



Możemy rozpocząć regularne stosowanie wybranego przez siebie suplementu diety, jednak pamiętajmy, że nawet najlepszy preparat nie jest w stanie w 100% zastąpić codziennej dawki warzyw, owoców, zalecanego picia dwóch litrów wody mineralnej dziennie, a także ruchu. Niech będą one wartościowym uzupełnieniem naszej diety, a nie jej zamiennikiem.



# Napoje energetyczne



Są to napoje gazowane,  
pobudzające i bezalkoholowe.

**Zadaniem napojów energetyzujących** jest szybkie dostarczenie organizmowi energii. Mogą one pobudzać, ale na krótko, nie poprawią jednak kondycji człowieka i nie spowodują, że stanie się wypoczęty.



# Działanie

Zwiększają szybkość reakcji i wydolność organizmu, wzmacniają koncentrację, przeciwdziałają zmęczeniu oraz przyspieszają metabolizm. Z tych powodów są spożywane przez kierowców na długich trasach, studentów.



## Skład

Organizm człowieka czerpie energię ze spalania węglowodanów, białek i tłuszczów, pobieranych z pożywienia. W napojach energetyzujących z tych składników znajduje się jedynie glukoza (z węglowodanów), w dodatku wcale nie w takich ilościach, aby mogła mieć znaczący wpływ na pobudzenie organizmu.



**Cukier** gwałtownie wzrasta, organizm produkuje mnóstwo insuliny, która ma ten cukier zbić. Jest to bardzo męczące dla zdrowia. Nagle wyprodukowana insulina zbija cukier do cna, stajemy się ospali, wykończeni i sięgamy po cukierek lub kolejny napój.

W napoju gazowanym jest 5 łyżeczek cukru, a w napojach energetyzowanych nawet 7 łyżeczek.



# Kofeina

Kofeina zawarta w herbacie, czy kawie różni się od kofeiny zawartej w napojach energetycznych. Kofeina naturalna wchłania się łagodniej i wolniej oraz łagodniej podnosi nam ciśnienie krwi, które potem łagodnie opada natomiast kofeina syntetyczna podnosi ciśnienie gwałtownie i gwałtownie opada.

Napoje te są niemalże pozbawione tłuszczu i białka, mają od 140 kcal do nawet 300 kcal.

# Skutki nadmiernego picia napojów energetycznych

Ryzyko dla zdrowia mogą stwarzać nie tylko same te substancje, ale proporcje w jakich zostały skomponowane.

Może dojść do rozregulowania pracy serca, skoków ciśnienia, nadpobudliwości oraz agresji, wylewu, kłopotów z sercem, problemów z układem krążenia.

# Przeciwwskazania

Niektóre kraje takie jak Dania, czy Norwegia zabroniły rozprowadzania napojów energetycznych. Polskie prawo nie zabrania sprzedaży tego typu napojów osobom poniżej 18 lat. Napojów energetyzujących nie powinny pić dzieci i młodzież poniżej 16 lat, cukrzycy, kobiety w ciąży oraz osoby uczulone na kofeinę.



# Zamiast faszerować się chemią możemy zastąpić napoje energetyczne naturalnymi produktami, które dostarczą nam energii.

- Świeżo wyciśnięty sok pomarańczowy z imbirem (wzmacnia odporność, rozgrzewa, dostarcza witamin).
- Sok z aronii (zawiera przeciwutleniacze, wzmacnia naczynia krwionośne)
- Zielona herbata (poprawia krążenie, zapobiega nowotworom, przyspiesza metabolizm)

# Źródła:

- <https://gemini.pl/poradnik/zdrowe-odzywianie/sie-kryje-napojach-energetyzujacych/>
- <https://zpe.gov.pl/a/uzywki-czym-sa-i-dlaczego-sa-szkodliwe/DBfMArZu2>
- <https://zywienie.medonet.pl/produkty-spozywcze/napoje/napoje-energetyczne-wplyw-na-zdrowie-interakcje-z-lekami-skutki-przedawkowania/spejght>
- <https://dietetycy.org.pl/suplementy-diety/>
- <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/kiedy-leki-szkodza>