

Wprowadzenie – Mirosław Jarosz	9
Co rozumiemy przez suplementy diety? – Mirosław Jarosz	11
Definicja suplementów diety	11
Spożycie suplementów diety w Polsce i na świecie	12
Rodzaje suplementów diety – Katarzyna Stoś, Wioletta Bogusz-Kaliś	15
Podział suplementów ze względu na skład	16
Podział suplementów ze względu na przeznaczenie	22
Czy „zwyczajowe” żywienie zawiera niezbędne makro- i mikrośladniki? – Ewa Rychlik	25
Wartość energetyczna diety	25
Zawartość błonnika w diecie	27
Zawartość składników mineralnych w diecie	27
Zawartość witamin w diecie	31
Suplementy diety a zapobieganie i leczenie otyłości – Wioleta Respondek, Mirosław Jar	36
Zioła, którym przypisuje się właściwości odchudzające	39
Inne niż ziołowe suplementy diety, którym przypisuje się właściwości wspomagające odchudzanie	45
Suplementy diety a zdrowie układu krążenia – Janusz Ciok	50
Kwasy tłuszczowe n-3 (omega-3)	51
Antyoksydanty	55
Homocysteina, witamina B ₁₂ , B ₆ i kwas foliowy	60
Inne składniki	67
Podsumowanie	68
Suplementy diety i ich potencjalne działanie hipoglikemizujące – Janusz Ciok	69
Składniki roślinne	72
Witaminy i składniki mineralne	79
Inne suplementy	81
Zalecenia praktyczne	82
Podsumowanie	83
Preparaty roślinne i ich znaczenie dla wątroby – Janusz Ciok	84
Preparaty ziołowe	85
Inne preparaty roślinne	96
Podsumowanie	98
Suplementy diety – ich znaczenie u osób w wieku starszym – Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek	100
Przykłady suplementów stosowanych przez osoby w wieku starszym	102
Wskazówki do stosowania suplementów przez osoby w wieku starszym	104

Suplementy diety a intensywne ćwiczenia fizyczne – Jadwiga Charzewska, Bożena Wajszczyk	106
Wspomaganie dozwolone	108
Dozwolone skuteczne środki wspomagające	111
Środki o niepotwierdzonej naukowo skuteczności	114
Efekty uboczne	117
Suplementy diety a okres rozrodczy i ciąża – Regina Wierzejska, Mirosław Jarosz	120
Suplementacja diety kwasem foliowym	121
Suplementacja diety żelazem	123
Suplementacja diety jodem	124
Suplementacja diety preparatami witaminowo-mineralnymi	125
Suplementy diety a zapobieganie i leczenie chorób nowotworowych – Mirosław Jarosz, Iwona Sajór	130
Znaczenie czynników żywieniowych w zapobieganiu nowotworom złośliwym	130
Czy stosować suplementy w zapobieganiu nowotworom?	133
Które suplementy mogą mieć znaczenie w zmniejszaniu ryzyka wystąpienia nowotworów?	135
Działania niepożądane suplementów oraz interakcje suplementów diety z lekami – Mirosław Jarosz, Katarzyna Wolnicka	137
Jak często dochodzi do interakcji pomiędzy suplementami diety a lekami?	139
Interakcje pomiędzy składnikami mineralnymi zawartymi w suplementach diety a lekami	141
Interakcje pomiędzy witaminami zawartymi w suplementach diety a lekami	145
Interakcje pomiędzy aminokwasami zawartymi w niektórych suplementach diety a lekami	147
Interakcje pomiędzy błonnikiem zawartym w suplementach diety a lekami	148
Interakcje pomiędzy flawonoidami i furanokumarynami grejpfruta a lekami	148
Interakcje pomiędzy ziołami a lekami	150
Wybrane przykłady interakcji	151
Interakcje pomiędzy składnikami mineralnymi a lekami	151
Interakcje pomiędzy witaminami a lekami	156
Interakcje pomiędzy ziołami a lekami	159
Regulacje prawne dotyczące rynku suplementów diety – Regina Wierzejska	174
Piśmiennictwo	181