

Tabela. Suplementy diety stosowane w procesie redukcji wagi, sposób ich działania oraz potencjalne skutki uboczne. Na podstawie Watanabe i in. (2020)

Suplement dietetyczny	Dawka dzienna	Mechanizm działania	Skutki uboczne	Rekomendacja w procesie odchudzania*
Suplementy diety wpływające na przyswajanie składników odżywczych z pożywienia				
Zielona herbata ↔	100-460 mg	<ul style="list-style-type: none"> Zahamowanie aktywności lipazy, amylazy i glukozydazy Modulacja mikroflory jelitowej. 	Brak	A
Ginseng ↘	100 mg-18 g	<ul style="list-style-type: none"> Hamowanie aktywności lipazy Modyfikacja apetytu. 	Brak	B
Biała fasola ↔	1-3 g	<ul style="list-style-type: none"> Zahamowanie aktywności α-amylazy Właściwości przeciwutleniające, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne Obniżenie poziomu glukozy. 	Toksyczność lektyn (nie występuje w przypadku suplementacji ekstraktów z <i>Phaseolus vulgaris</i>).	A
Chitosan ↘	1-4,5 g	<ul style="list-style-type: none"> Ograniczenie wchłaniania tłuszczów z pożywienia Zmniejszona peroksydacja lipidów Zahamowanie tworzenia tkanki tłuszczowej. 	Dyskomfort żołądkowo-jelitowy i wzdęcia.	B
β -Glukan ↘	5-9 g	<ul style="list-style-type: none"> Ograniczenie wchłaniania lipidów i węglowodanów z pożywienia Zwiększenie uczucia sytości. 	Brak	B
Psyllium ↘	3-10,5 g	<ul style="list-style-type: none"> Ograniczenie wchłaniania węglowodanów Zmniejszenie poziomu lipidów w surowicy Opóźnione opróżnianie żołądka Poprawiona kontrola glukozy Indukcja sytości. 	Dyskomfort żołądkowo-jelitowy i wzdęcia.	B
Glucomannan ↘	2-3 g	<ul style="list-style-type: none"> Opóźnione opróżnianie żołądka Zwiększona sytość Zmniejszenie poziomu cukru po posiłku. 	Brak	B
Inulina ↘	8-30 g	<ul style="list-style-type: none"> Ograniczenie wchłaniania węglowodanów z pożywienia Modulacja mikroflory jelitowej Zwiększona sytość. 	Brak	B
Suplementy diety wpływające na regulację apetytu				
Spirulina ↘	1-4,5 g	<ul style="list-style-type: none"> Zmniejszony apetyt Zahamowanie tworzenia tkanki tłuszczowej. 	Brak	B
Białko serwatkowe ↔	~100-600 g/tydzień	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększenie poziomu hormonów sytości Zmniejszony apetyt Zwiększenie metabolizmu tłuszczów. 	Brak	A
Kawa/kofeina ↔	60 mg-1000 g	<ul style="list-style-type: none"> Tłumienie głodu Zwiększenie wydatkowania energii Zwiększone utlenianie tłuszczu i aktywacja brązowej tkanki tłuszczowej. 	Brak	A
Gorzka pomarańcza ↘	10-400 mg	<ul style="list-style-type: none"> Zmniejszenie apetytu Zwiększony wydatek energetyczny Zwiększony metabolizm tłuszczu . 	Brak	B
Guarana ↘	240-285 mg	<ul style="list-style-type: none"> Zmniejszony apetyt Zwiększony wydatek energetyczny Zwiększony metabolizm tłuszczów Hamowanie tworzenia tkanki tłuszczowej. 	Dyskomfort żołądkowo-jelitowy; bezsenność, migrena, tachykardia.	B

Suplement dietetyczny	Dawka dzienna	Mechanizm działania	Skutki uboczne	Rekomendacja w procesie odchudzania*
Suplementy diety wpływające na modulację wydatkowania energii				
Kapsaicyna, kapsaicynoidy i kapsinoidy ↘	10-30 mg	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększenie termogenezy, Zwiększenie metabolizmu tłuszczów Zwiększenie wydatku energetycznego. 	Dyskomfort żołądkowo-jelitowy i biegunka.	B
Kurkuma ↘	70 mg-12 g	<ul style="list-style-type: none"> Hamowanie tworzenia tkanki tłuszczowej Zwiększenie wrażliwości na insulinę Działanie przeciwzapalne. 	Dyskomfort żołądkowo-jelitowy, ból głowy, pokrzywka.	B
Suplementy diety wpływające na metabolizm tłuszczów				
Resweratrol ↘	75-2000 mg	<ul style="list-style-type: none"> Zmniejszone tworzenie tkanki tłuszczowej Pozytywny efekt na metabolizm tłuszczów. 	Brak	A
Sprzężony kwas linolowy (CLA) ↘	1,5-6,8 g	<ul style="list-style-type: none"> Zmniejszona wielkość adipocytów Hamowanie tworzenia tkanki tłuszczowej Modulacja mikroflory jelitowej. 	Sporadyczne dolegliwości żołądkowo-jelitowe.	A
Aloes ↘	588-700 mg	<ul style="list-style-type: none"> Pozytywny efekt na metabolizm glukozy i tłuszczów w organizmie Zmniejszenie poziomu stresu oksydacyjnego Hamowanie tworzenia tkanki tłuszczowej. 	Brak	B
Siemię lniane ↘	20-50 g	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększone uczucie sytości Zwiększony metabolizm tłuszczów Zahamowane tworzenie tkanki tłuszczowej. 	Brak	A
Grejpfrut ↘	81-142 mg	<ul style="list-style-type: none"> Poprawiona kontrola poziomu cukru we krwi Zwiększone wydzielanie insuliny i zahamowanie glukoneogenezy Zwiększony metabolizm tłuszczów Zmniejszenie odkładania się tkanki tłuszczowej . 	Możliwa interakcja z niektórymi lekami.	B
Suplementy diety wpływające na metabolizm węglowodanów				
Chrom ↔	157-1000 µg	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększony wydatek energetyczny Zmniejszony apetyt Poprawa metabolizmu glukozy. 	Biegunka, zawroty głowy, ból głowy, pokrzywka.	B
Kwas liponowy ↘	300-2400 mg	<ul style="list-style-type: none"> Poprawa metabolizmu glukozy Tłumienie apetytu Zwiększony metabolizm tłuszczów. 	Dyskomfort żołądkowo-jelitowy, pokrzywka, hipoglikemia.	B

* oznacza, że **A** – suplement rekomendowany w procesie odchudzania, **B** – brak informacji/niedostateczna ilość dowodów. Jakość dowodów jest oznaczona jako umiarkowana (↔) i niska (↘).