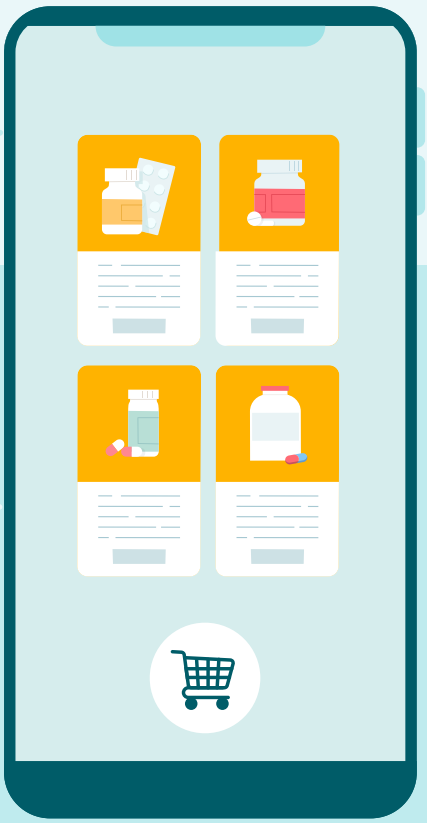
دائـــــرة الـصـــحـــة
DEPARTMENT OF HEALTH

**قسم معلومات الأدوية**
يمكنكم التواصل معنا على الرقم المجاني **424 - 800** من الأحد إلى الخميس (**7** صباحاً إلى **3** مساءً)
او على البريد الإلكتروني: **DIS@doh.gov.ae**

تحتوي منتجات تخفيض الوزن على العديد من المكونات كالأعشاب والألياف والمعادن وذلك بكميات وتراكيز مختلفة. وممكن أن يحوي المنتج على مكون واحد فقط ولكن يوجد بعض المنتجات التي تحتوي على العشرات من المكونات. وتتوافر في الأسواق منتجات لتخفيض الوزن بأشكال صيدلانية متعددة كالأقراص والكبسولات والسوائل والمساحيق.

يلجأ العديد من الأشخاص الى استخدام مكملات تخفيض الوزن كوسيلة سريعة للتخلص من الوزن الزائد والحصول على قوام مثالي دون تكبد عناء الالتزام بحمية غذائية او اتباع نظام رياضي.



للأسف فان العديد من مستخدمين هذه المنتجات ليس لديهم معرفة كافية بمكوناتها وما يمكن أن تسببه من مخاطر وأضرار صحيّة خاصة مع زيادة انتشارها في الآونة الأخيرة وتوافرها للبيع عبر منافذ البيع المختلفة مثل محلات التغذية أو مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت.

## ويمكن تصنيف منتجات تخفيض الوزن وذلك حسب تأثيرها كالتالي:

### منتجات غير فعالة:

فالمعلومات المتاحة عن هذه المنتجات محدودة للغاية، والدليل على فوائدها المزعومة يعتمد على عدد قليل من الدراسات غير المعتمدة، مما يشكك في مصداقية النتائج. وبشكل عام، هناك حاجة إلى إجراء بحوث إضافية لفهم سلامة وفعالية هذه المنتجات.

هذه المنتجات تسوق على أنها سليمة وغير مغشوشة وبانها لا تسبب أي اضرار جانبية ولكن في المقابل هي أيضاً ليست فعالة وليس لها أي فائدة تذكر ويعد استخدامها عديم الفائدة ومضيعة للمال والجهد.

.

### منتجات فعالة بشكل محدود:

قد تساعد هذه المنتجات في خفض الوزن لكن في الغالب فإنها ذات تأثير محدود وغير ملحوظ خاصة اذا لم يصاحب استخدامها اتباع نمط حياه صحي وحمية غذائية مناسبة.

وحسب الدراسات العلمية فإن أغلب هذه المنتجات ذات تأثير وقتي فقد قد يكون لها تأثير واضح في تخسيس الوزن في بداية الامر ولكن مع مرور الوقت تقل فاعليتها ويذهب تأثيرها.

وعلى الرغم من كونها منتجات فعالة ولكن هذا لا يعني إمكانية استخدامها من قبل الجميع حيث يتوجب الحذر عند استخدامها من قبل المرضى خاصة مرضى الامراض المزمنة كالضغط والسكري وأمراض الدم والكلى والكبد. ويجب تجنب استخدامها من قبل النساء الحوامل أو المرضعات حيث من الممكن أن تتسبب في مضاعفات مرضية أو آثار جانبية خطيرة.

بشكل عام ينصح دائما بأخذ المشورة من الطبيب المعالج قبل استخدام أي من منتجات تخسيس الوزن.

### منتجات غير آمنة للاستخدام:

بعض المنتجات تسوق كونها فعالة في خفض الوزن ولكنها في الواقع هي منتجات مغشوشة بمواد كيميائية غير معلن عنها ضمن مكونات المنتج ولا يتم التصريح عن وجودها في المنتج ومثال على ذلك المواد المحظورة والتي يمنع تداولها في الأسواق لما تسببه من مشاكل صحية خطيرة أو وجود بعض الادوية والهرمونات التي لها القدرة على خفض الوزن ولكن لا يجب استخدامها إلا في حالات مرضية معينة وبجرعات محددة وتحت الأشراف الطبي فقط.

## نصائح عامه

**لا تتردد في التحدث مع طبيبك المعالج او أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل البدء باستخدام مكملات تخسيس الوزن:**

لمناقشة الفوائد والمخاطر المحتملة ، وخصوصاً إن كنت تعاني من أي مشاكل صحية كارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض الكبد والكلى أو أمراض القلب والدم.

أقرأ عن المكمل الغذائي لأنه قد يحتوي على مكون له تأثير مشابه لدواء تستخدمه مما يزيد من التأثير الدوائي ويسبب مشاكل صحية جسيمة.

وكذلك من الممكن أن يحتوي المكمل الغذائي على مكونات متعددة ذات تأثيرات مختلفة وقد تتسبب في حدوث تداخلات دوائية خطرة.

تأكد من جودة المكمل الغذائي الذي تود استخدامه، واحرص على شراءه من منافذ البيع المعتمدة مثل الصيدليات ومتاجر المكملات الغذائية. واحذر من شراء المكملات الغذائية عن طريق الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.

احذر الادعاءات المضللة وكن حذرًا جدًا عندما • تجد ادعاءات مغرية، مثل "**حبوب الحمية السحرية**" و "**تذوب الدهون**" و "**تفقد الوزن بدون حمية أو ممارسة الرياضة**". فإذا كان صعب تصديق تلك الادعاءات فهي في الحقيقة أيضا يصعب تحقيقها.

يمكن أن تكون مكملات تخسيس الوزن باهظة الثمن، وقد لا يكون لها فائدة تذكر. أفضل طريقة لتخسيس الوزن والحفاظ عليه هي اتباع نمط غذائي صحي متكامل وشرب كميات كافية من الماء ومراقبة السعرات الحرارية في الطعام وممارسة الرياضة بانتظام.

في حال رغبت باستخدام أي مكمل غذائي فتأكد من سلامته وخلوه من المواد المغشوشة.

بإمكانك الاطلاع على أحدث تحذيرات السلامة عن المكملات الغذائية في موقع دائرة الصحة.

عليك دائما التواصل مع ممارس الرعاية الصحية لديك أو التواصل مع خدمة المعلومات الدوائية بالدائرة أو من خلال متابعة قوائم المكملات الغذائية المغشوشة التي تنشر على موقع دائرة الصحة بشكل دوري على الموقع التالي:

**https://doh.gov.ae/en/resources/publications**

**سلامتكم تهمنا**