

# Wpływ suplementów diety na poprawę funkcji poznawczych u osób starszych

## *Effect of dietary supplements for improving cognitive functions in the elderly*

Joanna Lisiecka, Joanna Androsiuk, Radosław Perkowski, Remigiusz Sokołowski,  
Natalia Ciesielska, Karina Nowak, Kornelia Kędziora-Kornatowska

Katedra i Klinika Geriatrii, Collegium Medicum w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

### Streszczenie

Wysoki wskaźnik rozpowszechnienia osób starszych z zaburzeniami poznawczymi stanowi wyzwanie dla współczesnej służby zdrowia. W poszukiwaniu skutecznej strategii leczniczej, prowadzone są intensywne badania z wykorzystaniem suplementów diety, mogące potencjalnie wspierać funkcjonowanie mózgu. W artykule, w oparciu o przegląd doniesień naukowych, dokonano analizy suplementów charakteryzujących się największą sugerowaną korzyścią terapeutyczną, tj.: fosfatydyloseryna, żeń-szeń, miłorząb japoński, witamina B12, rozmaryn oraz winpocetyna. Mimo licznych badań naukowych przeprowadzanych nad skutecznością omawianych suplementów, nadal nie poznano dokładnego mechanizmu ich działania na funkcje poznawcze, działań niepożądanych czy też interakcji z środkami leczniczymi oraz żywnością. (*Gerontol Pol 2016; 24: 64-70*)

**Słowa kluczowe:** zaburzenia funkcji poznawczych, suplementy, geriatrya

### Abstract

The high prevalence of older people with cognitive impairment is a challenge for modern health care. In search of an effective therapeutic strategy, intensive research was conducted with the use of dietary supplements that could potentially support the functioning of the brain. The article, based on a review of scientific reports, analyzed the supplements with the highest suggested therapeutic benefit, i.e.: phosphatidylserine, ginseng, ginkgo Japanese, vitamin B12, rosemary and vinpocetine. Despite numerous scientific studies conducted on the effectiveness of these supplements, the exact mechanism of their effect on cognitive function, side effect or interactions with therapeutic agents and food are still not known. (*Gerontol Pol 2016; 24: 64-70*)

**Key words:** cognitive impairment, supplements, geriatrics