

PRODUK SUPLEMEN MAKANAN

NO	NAMA ZAT AKTIF	Peringatan/Perhatian
1	Chitosan	<p><u>Peringatan Perhatian</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hati-hati pada penderita alergi terhadap makanan laut • Mempengaruhi absorpsi bahan lain termasuk vitamin A, D, E dan K sehingga dianjurkan interval waktu 2-3 jam antar pemberian. • Hindari penggunaan pada anak-anak, wanita hamil atau menyusui. • Hindari penggunaan bersama obat pengencer darah seperti warfarin, heparin dan aspirin <p><u>Efek samping:</u> Kadang-kadang terjadi gangguan pencernaan seperti mual, diare atau konstipasi</p>
2	Aspartam	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengandung Pemanis buatan aspartame • Produk ini mengandung fenilalanin, tidak boleh digunakan pada penderita fenilketonuria
3	Kafein	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada anak-anak, wanita hamil atau menyusui. • Tidak boleh melebihi aturan pakai yang telah dianjurkan
4	Creatine	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada anak-anak, remaja, wanita hamil atau menyusui. • Penggunaan sebaiknya disertai dengan minum air 8 gelas sehari <p><u>Kontraindikasi:</u> Penderita gangguan fungsi ginjal</p>
5	Co Enzyme Q10	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada wanita hamil atau menyusui. • Hati-hati pada pasien yang menggunakan warfarin • Konsultasikan dengan dokter jika digunakan bersama obat lain
6	MSM	<p>Hindari penggunaan pada wanita hamil atau menyusui.</p> <p><u>Efek Samping:</u> Pemakaian berlebihan, dalam jangka panjang atau pada lansia dapat menimbulkan efek samping mual, muntah, diare dan sakit kepala</p>
7	Suplemen untuk penderita diabetes	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hanya untuk penderita kencing manis yang telah ditetapkan oleh dokter • Selama penggunaan konsultasikan pada dokter secara berkala.
8	Alpha lipoic acid	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada wanita hamil atau menyusui • Hati-hati penggunaan bersama dengan obat kencing manis • Selama penggunaan, konsultasikan pada dokter secara berkala <p><u>Efek Samping:</u> Dapat menyebabkan sakit kepala, pusing, kelelahan</p>
9	Conjugated linoleic acid	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan untuk anak-anak, wanita hamil atau menyusui

		<ul style="list-style-type: none"> • Hentikan penggunaan bila terjadi reaksi alergi <p><u>Efek Samping:</u> Dapat menyebabkan gangguan pencernaan</p>
10	Policosanol	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan untuk anak-anak, wanita hamil atau menyusui • Hindari penggunaan bersama obat pengencer darah misalnya warfarin • Hentikan penggunaan 2 minggu sebelum operasi • Hentikan penggunaan bila terjadi reaksi alergi <p><u>Efek Samping:</u> Dapat menyebabkan sakit kepala, insomnia, kemerahan pada kulit</p>
11	Octacosanol	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan untuk anak-anak, wanita hamil atau menyusui • Hindari penggunaan bersama obat pengencer darah misalnya warfarin • Hentikan penggunaan 2 minggu sebelum operasi • Hentikan penggunaan bila terjadi reaksi alergi <p><u>Efek Samping:</u> Dapat menyebabkan sakit kepala, insomnia, kemerahan pada kulit</p>
11	Rutin	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada wanita hamil atau menyusui • Hentikan penggunaan bila terjadi reaksi alergi <p><u>Kontraindikasi:</u> Pasien yang hipersensitif terhadap produk yang mengandung rutin</p> <p><u>Interaksi:</u> Dapat menghambat kerja antibiotik quinolone</p>
12	Kolostrum	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hati-hati pada orang yang intoleransi terhadap laktosa • Hindari penggunaan pada anak dibawah usia 1 tahun <p><u>Kontraindikasi:</u> Hipersensitif / alergi terhadap laktosa / susu sapi</p>
13	Vitamin E <i>dosis Tinggi</i> 400 IU = 240 mg	<p><u>Perhatian/Peringatan:</u></p> <p>Tidak boleh melebihi dosis yang telah ditetapkan karena akan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, diantaranya bisa mengosongkan penyediaan vit A, menghambat absorpsi atau aksi vitamin K, menyebabkan diare, nyeri lambung & rasa lesu</p>
14	Methyl sulfonyl methane (MSM)	<p>Peringatan/Perhatian:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindari penggunaan pada wanita hamil atau menyusui. <p>Efek Samping: Pemakaian berlebihan, dalam jangka panjang atau pada lansia dapat menimbulkan efek samping mual, muntah, diare dan sakit kepala</p>
15	Produk dengan kandungan EPA lebih besar dari DHA	<p><u>Peringatan/Perhatian:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hati-hati mengkonsumsi produk dengan kandungan EPA lebih tinggi dari DHA bersamaan dengan anti koagulan, dapat meningkatkan efek pengenceran darah <ul style="list-style-type: none"> • Jika akan menjalani operasi, komunikasikan dengan dokter mengenai penggunaan suplemen ini
16	Vitamin K1	<p><u>Peringatan/Perhatian:</u></p> <p>Tidak boleh diberikan pada orang yang sedang diobati dengan warfarin (obat pencegah pembekuan darah) dan obat sejenisnya</p>
17.	Besi (>15 mg/saji)	<p><u>Efek Samping :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Feses berwarna hitam

		Jangan diberikan pada pasien yang mengalami tranfusi darah berulang atau anemia yang bukan dikarenakan kekurangan zat besi
18.	Chromium	<u>Peringatan/Perhatian:</u> Suplemen makanan yang mengandung chromium tidak dianjurkan digunakan secara rutin.
19	Kafein + ginseng	<u>Peringatan/Perhatian :</u> <ul style="list-style-type: none">• Hati- hati jika digunakan pada penderita hipertensi atau kencing manis• Hindari penggunaan pada anak-anak, wanita hamil atau menyusui Tidak boleh dikonsumsi melebihi aturan pakai yang telah ditetapkan