

영양제 복용 전 체크리스트

영양제를 시작하기 전에 확인할 7가지 기준입니다.

영양제 복용 전 체크리스트

- ☐ 목적 확인: 왜 먹는지(뼈, 수면, 면역 등)를 구체적으로 정한다
- ☐ 검사: 비타민D·철분·B12 등 결핍 여부를 혈액검사로 확인한다
- ☐ 약 상호작용: 복용 중인 처방약과 영양제 성분을 의사·약사에게 함께 보여준다
- ☐ 하나씩 시작: 2~4주 간격으로 한 제품씩 추가하고 몸의 변화를 관찰한다
- ☐ 성분표 확인: 제품명이 아닌 기능성 원료와 1일 함량을 읽는다
- ☐ 광고 경계: 질병 치료·예방을 보장하는 표현은 신뢰하지 않는다
- ☐ 정기 점검: 6개월~1년마다 복용 목록을 재검토하고 불필요한 제품은 줄인다

※ 건강기능식품은 질병 치료제가 아닙니다. 복용 중인 약이 있다면 의사·약사와 상담하세요.

백세건강설명서 · dailywellness.kr · 본 자료는 일반 정보 안내이며 진단·치료를 대체하지 않습니다.