

# DIJETNI SUPLEMENTI U SPORTU

Marina Đorđević-Nikić

Univerzitet u Beogradu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

- Dijetne suplemente (DS) koriste u: profesionalnom i rekreativnom sportu; prosečnoj populaciji fizički neaktivnih osoba.
- Dijetni suplementi su sastavni deo savremenog sporta i verovatno će tako i ostati...

# Motivi za upotrebu?

- Očuvanje zdravlja, dodatnim unosom specifičnih nutrijenata
- Sprečavanje deficita pojedinih mikronutrijenata
- Obezbeđenje energije i makronutritivnih potreba
- ERGOGENE SUPSTANCE- posebna grupa DS koje imaju uticaja (direktnog ili indirektnog) na performance, oporavak, povrede, psihološko stanje...

# Forme dijetnih suplemenata?

- Funkcionalna i obogaćena hrana
- Formule.., hrana za sportiste (zamene za obrok), ali i oblici koji su često korišćeni u sportu (sportski napici, gelovi i barovi)
- Pojedinačni nutrienti i dr komponente hrane ili biljni produkti u izolovanoj ili koncentrisanoj formi

# Prevalenca ?

Velika rasprostranjenost upotrebe u prosečnoj i populaciji sportista.

## U sportu:

- Povećanje sa većim zahtevima treninga/takmičenja
- Viša kod muškaraca u odnosu na žene
- Porast sa starošću
- Snažan uticaj kulturoloških normi

# Hrana za sportiste i funkcionalna hrana

- Sportski napici - 5-8%CHO, 10-35 mmol/l Na;  
3-5mmol/l K
- Energetski napici – CHO, kofein, ali i B vit...
- Sportski gelovi ~ 25 g CHO (kofein, elektroliti)
- Elektroliti za nadoknadu (tablete ili prah) – Na, K, CHO
- Proteini (prah ili već pripremljen, barovi), 20-50 g pro
- Tečni obroci i barovi –supl. Pro, CHO, Vit/minerali, masti

# Hrana za sportiste i funkcionalna hrana

- Proteinima obogaćena hrana – mleko, jogurt, sladoled, barovi sa žitaricama, i drugi oblici; povećani sadržaj proteina u odnosu na standardne proizvode.

Obezbeđuju ~20 g proteina, da bi se ostvario zadovoljavajući unos posle treninga, ili uz neke druge obroke.

# Suplementi koji direktno povećavaju sportske performance



- **Kofein** – Stimulant, dugotrajni rad ili kratkotrajni i/ili ponavljajući naponi; Popravlja neuromuskularnu funkciju, otklanja osećaj umora; 3-6 mg/kg/dan
- **Kreatin** – Treninzi sa otporom i/ili intervalni (sportovi snage, timski..), dobitak u mišićnoj masi i snazi. Unosi se uz proteine/CHO



# Štetni efekti – zdravstveni rizici

## Sportisti

- \* neselektivno mešanje mnogo proizvoda,
- nepoštovanje doze (protokola),
- problematična interakcija među različitim supstancama.

# Štetni efekti – zdravstveni rizici

- Prisustvo nedozvoljenih supstanci – DOPING!