

## SUPLEMENTI/DODACI PREHRANI U SPORTU

Prema principu striktnosti odgovornosti koju definira **Svjetski antidoping kodeks**, dužnost svakog sportiste je da osigura da nijedna zabranjena supstanca ne dospije u njegov organizam. Sportisti su **odgovorni** za prisustvo bilo koje zabranjene supstance ili njenih metabolita ili markera u njihovom uzorku urina/krvi, čak i onda kada u postupanju sportiste ne postoji namjera, propust, nemar ili svjesno korištenje.

**Adekvatna prehrana** ključna je komponenta za optimizaciju sportskih rezultata, budući da se individualne prehrabene potrebe značajno razlikuju ovisno o vrsti sportske discipline, razdoblju sportskog treninga, danima treninga i odmoru. Prehrana utječe na gotovo sve procese u organizmu uključene u proizvodnju energije i oporavak od vježbanja.

Vrlo bitna oblast sportske prehrane je upotreba **odataka prehrani/suplemenata** i njihov učinak na izvedbu i zdravlje. Dodaci prehrani su kategorija prehrabnih proizvoda koji uključuju formulacije koje se konzumiraju uz uobičajenu prehranu, s ciljem osiguravanja dodatnih hranjivih tvari, kako bi se osigurali hranjivi ili drugi sastojci koje korisnik ne može unijeti u dovoljnim količinama normalnom prehranom. Međutim, treba ih promatrati kao dodatke prehrani, a ne kao zamjene za dobru prehranu.

**Tržište** odataka prehrani posljednjih godina se povećalo ne samo u količini i dostupnosti, već i u broju novih proizvoda. Sportisti svih nivoa zainteresirani su za konzumaciju odataka prehrani koji su korisni za povećanje mišićne mase, pa je konzumacija ovih proizvoda česta praksa. Dodaci prehrani često se koriste bez potpunog razumijevanja ili procjene potencijalnih dobrobiti i rizika povezanih s njihovom upotrebom i bez konsultacija sa stručnjakom za sportsku prehranu. Uprkos sve većoj zabrinutosti o štetnim posljedicama na zdravlje i fizičku izvedbu ili riziku od dopinga među sportistima, upotreba odataka prehrani u sportskom svijetu porasla je. Velik broj rekreativnih i vrhunskih sportista koristi dodatke prehrani. **Globalno**, posljednjih četrdeset godina, primijećen je porast upotrebe odataka prehrani sa 25% na 70%. Ovu povećanu upotrebu odataka prehrani ne treba zanemariti, s obzirom na njen potencijal toksičnosti, potencijal za prehrabenu neravnotežu i njegovu povezanost s rizikom od dopinga. Mnogi sportisti, posebno elitni, uzimaju više od jednog suplementa dnevno, a njihova porodica, trener, prijatelji i internet glavni su izvori informacija za izbor suplemenata. Najčešće spominjani **razlozi** koje sportisti navode za korištenje odataka prehrani su povećanje energije i snage, poboljšanje performansi, održavanje ili poboljšanje cjelokupnog zdravlja i imunološkog sistema, prevencija nutritivnih nedostataka, ali i ubrzanje oporavka od povreda.

Ovi proizvodi mogu biti potencijalno štetni, a reklamirani učinci često se temelje na malo ili nimalo naučnih dokaza. **Firme** koje prodaju ove proizvode, povezuju njihova svojstva sa širokim spektrom sastojaka u različitim formulacijama, kao što su poboljšanje općeg zdravstvenog stanja, poboljšanje fizičkih i mentalnih performansi, povećanje energije, gubitak težine, smanjenje boli i drugi povoljni učinci, iako je potreba i efikasnost određenih sastojaka predmet značajnih rasprava. Za većinu odataka prehrani dostupnih sportistima ima malo naučnih podataka koji podupiru njihovu potencijalnu sposobnost poboljšanja treninga i/ili performansi.

**Aspekti** kao što su propisi, sigurnost i efikasnost od iznimne su važnosti za odabir odataka prehrani od strane stručnjaka koji preporučuju njihovu upotrebu. Korištenje

Dodataka prehrani **faktor je rizika** za korištenje nedopuštenih tvari, a povezani su s rizikom od tzv. nenamjernog dopinga budući da zbog kontaminacije njihovih sastojaka može doći do pozitivnih rezultata doping testa. Drugi važan aspekt je da je efikasnost suplemenata na tržištu kontroverzna i upitna. Određeni dodaci prehrani mogu sadržavati aktivne farmaceutske sastojke ili njihove analoge, koji nisu deklarirani, kako bi efikasno poboljšali dobrobiti koje ovi proizvodi osiguravaju, izlažući sportiste značajnom potencijalnom zdravstvenom riziku.

Problemi **dopinga** u sportu i sve veća upotreba dodataka prehrani od strane sportista pitanja su koja se međusobno presijecaju do te mjere jer veliki broj dodataka prehrani može sadržavati tvari koje su zabranjene u sportu. Mnogi dodaci prehrani sadrže tvari koje su povezane sa značajnim zdravstvenim opasnostima. Sportisti koji konzumiraju takve proizvode mogu ugroziti svoj sportski status i svoje zdravlje. Zbog loše regulative dodataka prehrani, širom svijeta sada je dostupno mnoštvo proizvoda dodataka prehrani sumnjive vrijednosti, sadržaja i kvalitete. Mnogi dodaci prehrani sadrže supstance koje su zabranjene u sportu ili koje su povezane sa negativnim utjecajem na zdravlje.

**Zapamtite** - zdravstvene dobrobiti i rizici upotrebe dodataka prehrani su kontroverzni jer nema vidljivih neposrednih uočenih koristi. Mnogi sportisti, na svim nivoima takmičenja, veliki naglasak stavljaju na korištenje dodataka prehrani, ali od svih faktora koji određuju sportsku izvedbu, dodaci prehrani imaju vrlo malu ulogu. Rizik od uzimanja pogrešno označenih i nelegano nabavljenih suplemenata stvarna je prijetnja karijerama mnogih sportista.