


PREHRANSKA DOPOLNILA PRI MLADIH ŠPORTNIKI

DA/NE?

Eva Kavka, Biotehniška fakulteta

Januar, 2018



KAJ SO PREHRANSKA DOPOLNILA?

Namen?

so živila, katerih namen je **dopolnjevati običajno prehrano**

Uživa se jih v odmerjenih **majhnih količinskih enotah**

V kakšni obliki?

V obliki kapsul, pastil, tablet, vrečkah s praškom, ampulah s tekočino, kapalnih stekleničkah in drugih podobnih oblikah.

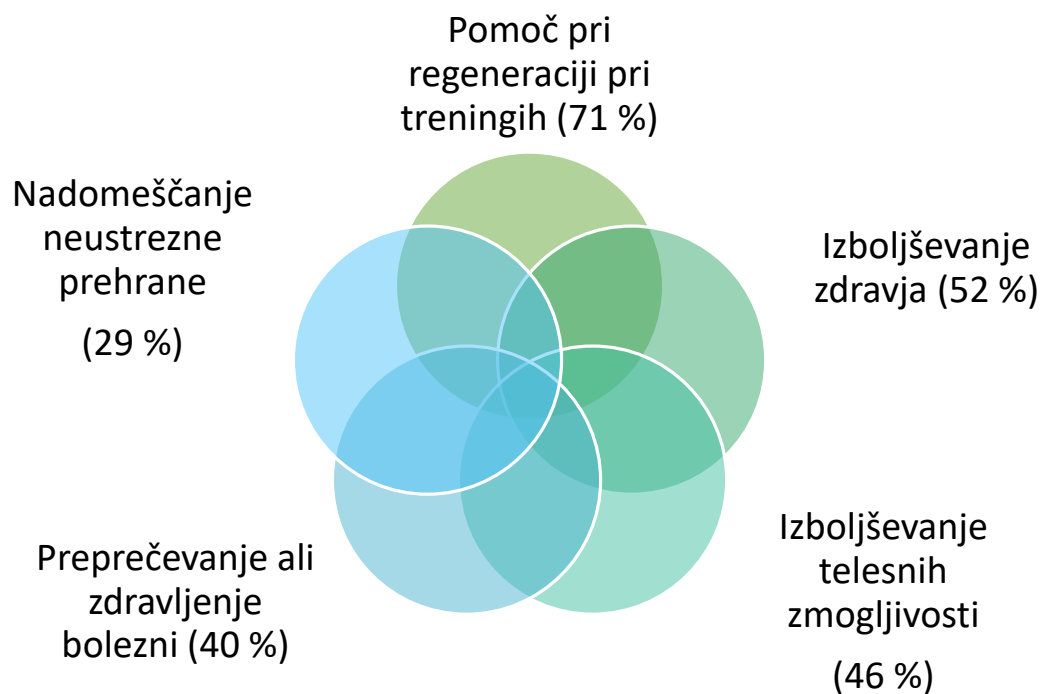
Koncentrirani viri s hranilnim ali fiziološkim učinkom

Katere snovi?

Poleg vitaminov in mineralov tudi aminokisliline, maščobne kisline, vlaknine, rastline ali rastlinske izvlečke, mikroorganizme

Tudi druge snovi, pod pogojem, da je njihova varnost znanstveno utemeljena

RAZLOGI ZA UŽIVANJE PD?



Maughan in sod., 2011.

PREHRANSKI PROBLEMI ŠPORTNIKOV



Rotovnik Kozjek, 2014

(NE)VARNOST PD?

Porast zavajajočega oglaševanja in nevarnih prehranskih dopolnil

Kar 17 odstotkov oglasov za prehranska dopolnila je zavajajočih, sedem odstotkov dopolnil pa celo nevarnih za zdravje, ugotavlja zdravstveni inšpektorat. V Zvezi potrošnikov Slovenije svetujejo skrajno previdnost.

(Dnevnik, 2016)

Prehranska dopolnila veljajo za varna, dokler se jim ne dokaže nasprotno.

Odgovoren je proizvajalec, delno odgovornost pa nosijo tudi vsi preostali člani v verigi – uvozniki, distributerji in prodajalci.

Letno poročilo ZIRS 2016:

- ZIRS v sistem RASFF na področju živil posredoval šest obvestil (vsa so se nanašala na prehranska dopolnila) → **vsebnost svinca, vsebnost citrinina, prisotnost sildenafilila v štirih vzorcih.**
- Neskladnost označevanja PD z zdravstvenimi trditvami → **45 % izdelkov z neskladnimi trditvami (predvsem na spletu)**

NEVARNOST PD oz. OBOGATENIH ŽIVIL?

Primeri odpadkov (2017)



Moose Juice Extreme Energy

- Poreklo: ni znano
- Dobavitelj: Prometheus Sport BV, Nizozemska-na voljo tudi pri nas.
- 500ml: **40mg vitamina B6**
- JAZMP priporoča najvišji dnevni vnos **8 mg/dan**



Energijsko hidracijski napitek- HIGH5

- Nepopolno označevanje.
- V živilu je bila ugotovljena vsebnost sojinih in mlečnih beljakovin (tveganje za potrošnike z alergijo na mlečne in sojine beljakovine).



NEVARNOST UŽIVANJA PD

Tveganje za nenamerni doping

Posledice za zdravje v prisotnosti kontaminacije:

- Akutna odpoved jeter (prisotnost simpatomimetikov)
- Srčni zastoj med telesno aktivnostjo
- Hemoragična možganska kap mladega športnika
- Akutni miokardni infarkt mladega športnika
- Srčno žilni zapleti

NEVARNOST UŽIVANJA PD PRI MLADOSTNIKI

Kontaminirana PD
in povišane
hormonske
vrednosti (uživanja
steroidov)

Moten potek
pubertete pri
otročih

Rastne ploščice
prehitro zaprejo-
rast otroka se
ustavi