

# SUPLEMENTACIJA GVOŽĐEM - PRAKTIČNA PRIMENA ZA TRENERE

17. Jul 2016

Predavač - Master nutricionista Monika Varga

# O PREDAVAČU

- ◉ Master nutricionizma - odsek Javno zdravlje (Univerzitet u Gentu, Belgija)
- ◉ Praksa iz sportskog nutricionizma u Portu, Portugal - mentor nutricionista fudbalskog kluba "Porto" (Vitor Hugo Teixeira)
- ◉ Trenutno - na završnoj godini online kursa "Sporska medicina, ishrana i suplementacija" - Centar za sportsku ishranu i suplementaciju, Beograd, Srbija

1. UVOD

2. DEFICIT GVOŽĐA

3. SUPLEMENTACIJA

4. ISHRANOM PROTIV DEFICITA

5. ZAKLJUČAK

# 1. UVOD

- ◉ Gvožđe
- ◉ Značaj gvožđa za sportiste
- ◉ Previše ili premalo- gde je granica?

# GVOŽĐE

- Grupa mikroelemenata sa poznatom funkcijom



- Grupa C - potencijalni rizik od prekoračenja optimalnih količina

# ZNAČAJ GVOŽĐA ZA SPORTISTE

◉ Značaj za metabolizam

◉ Sinteza hemoglobina

◉ Bitan antioksidant

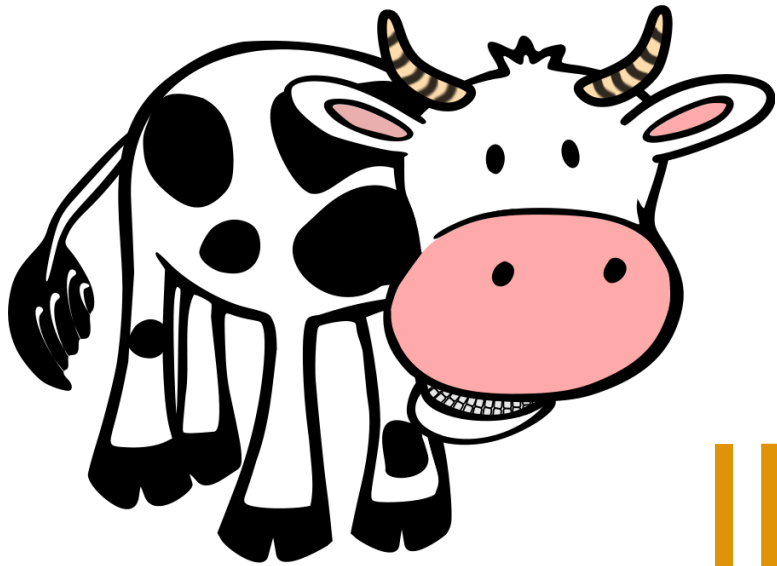
◉ Važnost za imuni sistem

IZDRŽLJIVOST

PERFORMANS

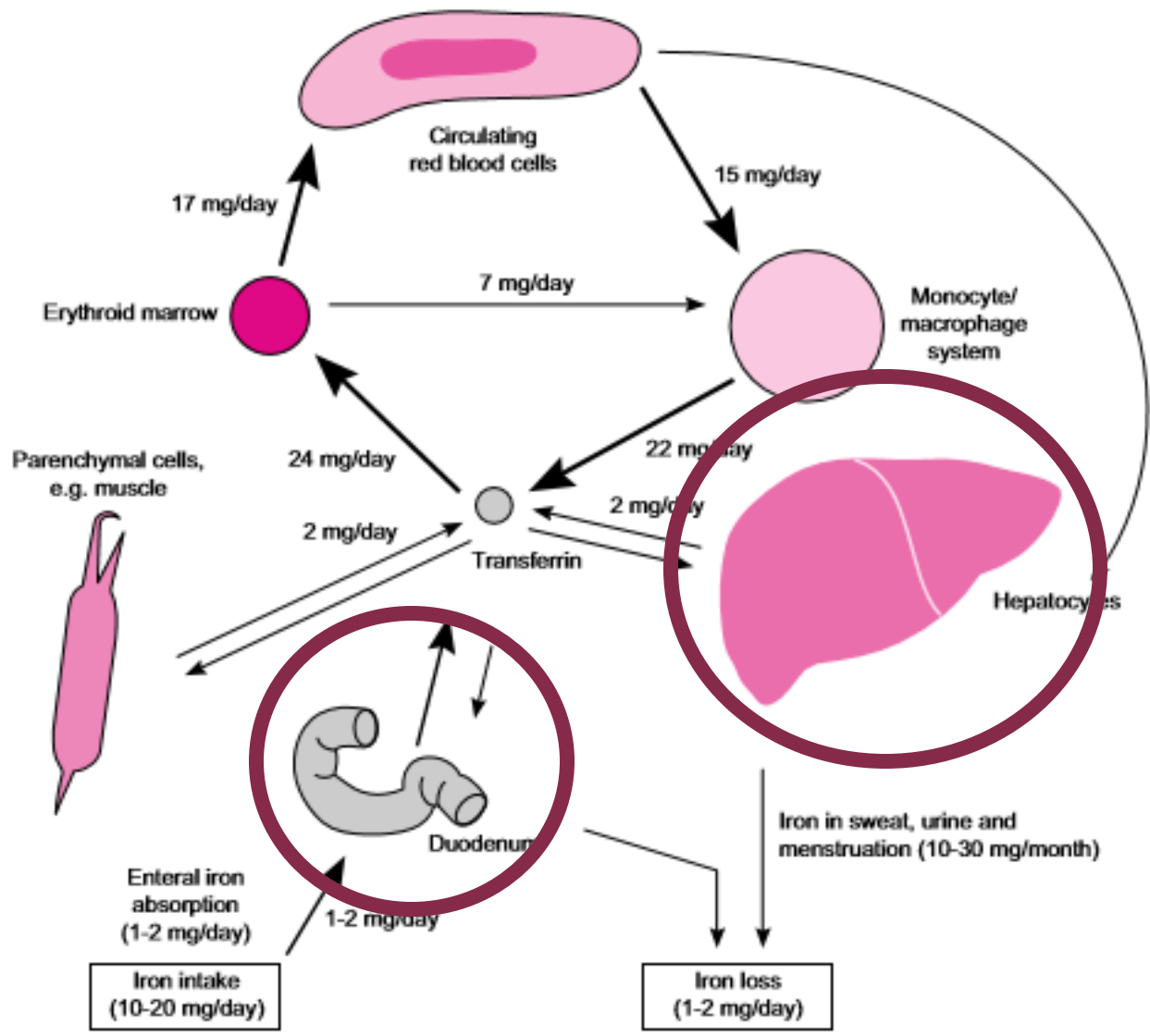
OPORAVAK

# OBLCI GVOŽĐA



ILI







## 2. DEFICIT GVOŽĐA

- ◉ Kada se javlja?
- ◉ Koji su biohemijski parametri?
- ◉ Različiti oblici deficita gvožđa
- ◉ Kako trener može da primeti deficit gvožđa?

⊙ 0.5- 0.6 miliona ljudi širom sveta

⊙ Sportisti - visoko rizična grupa

⊙ Uzroci

- Nedovoljan unos putem ishrane
- Loša apsorpcija gvožđa
- Gubitci putem znoja, urina
- Gastrointestinalni gubitci
- Pretreniranost

- ◉ Kontinuiran proces koji se javlja u više stadijuma
- ◉ Stadijum 1 - pražnjenje rezervi gvožđa
- ◉ Stadijum 2 - rani funkcionalni deficit bez anemije
- ◉ Stadijum 3 - deficit gvožđa sa anemijom

# SIMPTOMI DEFICITA GVOŽĎA

## Sa anemijom

- ⊙ Brz zamor

- ⊙ Pad aerobno

Simptomi prikazani nisu karakteristični samo za deficit gvožđa!!!!

- ⊙ Spor oporavak

- ⊙ Poremećaj metabolizma

## Bez anemije

- ⊙ Feritin ↓

  - Laktati ↑

  - Iskorišćenje O<sub>2</sub> ↓

- ⊙ Suplementacija da ili ne?

# STADIJUM 1 - BIOHEMIJSKI MARKERI

		Cut off	Referentne vrednosti
Hemoglobin (g/dL)	Žene	< 12	12-16
	Muškarci	< 13	13-17.5
Serum feritin (µg/L)		< 30	15 - 300
		< 12	
Saturacija transferina (%)		<16	20 - 40

# STADIJUM 2 - BIOHEMIJSKI MARKERI

		Cut off	Referentne vrednosti
Hemoglobin (g/dL)	Žene	< 12	12-16
	Muškarci	< 13	13-17.5
Serum feritin (µg/L)		< 30	15 - 300
		< 12	
Saturacija transferina (%)		<16	20 - 40

# STADIJUM 3 - BIOHEMIJSKI MARKERI

		Cut off	Referentne vrednosti
Hemoglobin (g/dL)	Žene	< 12	12-16
	Muškarci	< 13	13-17.5
Serum feritin (µg/L)		< 30	15 - 300
		< 12	
Saturacija transferina (%)		<16	20 - 40

# FAKTORI RIZIKA

- ◉ Menstrualni ciklus
- ◉ Pretereniranost
- ◉ Sportovi izdržljivosti (maratonci)
- ◉ Kombinacija treninga (plivanje + trčanje)





PITANJA



# 3. SUPLEMENTACIJA

- ◉ Kada primeniti suplementaciju?
- ◉ Zablude o suplementaciji
- ◉ Negativan i pozitivan efekat suplementacije
- ◉ Koja je uloga trenera u suplementaciji gvoždem?



# KADA KORISTITI SUPLEMENTE

DA

NE

- **Visinske pripreme?**
- Dugoročan deficit gvožđa bez anemije

- Deficit gvožđa bez anemije

žnjenje rezervi

- Normalna

# ZABLUDE O SUPLEMENTACIJI

- “ Od viška glava ne boli”
- Efekat suplementacije uvek isti
- “Što više to bolje”



# ULOGA TRENERA

- Pratiti stanje sportiste
- Pravi savet
  - Uraditi laboratorijsku analizu pre suplementacije
  - Konsultacije sa lekarom ili nutricionistom
  - Izbegavanje samoinicijativne suplementacije

## 4. ISHRANOM PROTIV DEFICITA GVOŽĐA

- ◉ Namirnice bogate gvoždem
  
- ◉ Kombinacija namirnica radi bolje apsorpcije gvožđa



Zadovoljava dnevne  
potrebe za gvoždem  
putem ishrane

Nezadovoljava dnevne  
potrebe za gvoždem  
putem ishrane

# DIJETARNI IZVORI GVOŽĐA

- \*Raznovrsna ishrana
- \*Fermentisana hrana
- \*Meso 3-4 puta nedeljno
- \*Povrće svaki dan





# KOMBINACIJA NAMIRNICA ZA BOLJU APSORPCIJU GVOŽĐA

- ⊙ Animalne i biljne izvore gvožđa kombinovati sa vitaminom C i vitaminom A
- ⊙ Izbegavati kombinacije sa
  - Žitaricama
  - Mlečnim proizvodima
  - Čajem i kafom

## 5. ZAKLJUČAK

- ◉ Različiti stadijumi deficita gvožđa

***Izbalansirana ishrana je ključ zdravlja i uspeha sportiste***

- ◉ Raznovrsna ishrana kao prevencija



***monikavarga15@gmail.com***