

OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ
Koroška cesta 7, 3325 Šoštanj
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA
PREHRANSKA DOPOLNILA V ŠPORTU

Tematsko področje: DRUGO (šport)

Avtor:

Jure Bernjak, 8. razred

Mentorica:

Maja Ahtik Požegar, univ. dipl. psih.

Šoštanj, 2021

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj.

Mentorica: Maja Ahtik Požegar, univ. dipl. psih.

Datum predavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2020/2021

KG šport / mladi / prehranska dopolnila / zdrava prehrana

AV BERNJAK, Jure

SA AHTIK POŽEGAR, Maja, univ. dipl. psih.

KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7

ZA OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

LI 2021

IN **PREHRANSKA DOPOLNILA V ŠPORTU**

TD Raziskovalna naloga

OP VI, 32 str., 12 pregl., 14 graf., 2 slik., 1 pril., 13 vir.

IJ SL

JI sl

AI V raziskovalni nalogi sem se posvetil prehranskim dopolnilom in vplivom, ki jih imajo na mlade, ki jih jemljejo. Osredotočal sem se predvsem na količino dopolnil, ki jih mladi vnašajo v telo. Posebej me je zanimalo, kakšen odnos imajo do prehranskih dopolnil osnovnošolci tretje triade, ki se ukvarjajo s kakšnim športom.

V nalogi sem tudi napisal, kaj je treba jesti, da dobiš maksimalno učinkovitost, ki jo lahko dobiš poleg treninga s prehrano. Učencem sem razdelil ankete in prebral nekaj knjig in raziskoval tematiko po spletu. Zanimalo me je, kakšen odnos imajo do prehranskih dopolnil strokovnjaki, zato sem o tem naredil intervju z nogometnim trenerjem perspektivne ekipe NK Rudar Velenje, ki je po izobrazbi tudi športni pedagog, trenerjem tenisa in pediatriinjo. Z zbranimi podatki sem lahko potrdil oziroma ovrgel hipoteze, ki sem si jih zastavil.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	HIPOTEZE.....	1
2	PREGLED OBJAV.....	2
2.1	KAJ SO PREHRANSKA DOPOLNILA.....	2
2.2	VRSTE PREHRANSKIH DOPOLNIL	3
2.2.1	Sintetični vitamini	3
2.2.2	Prehranska dopolnila na naravni osnovi.....	3
2.2.3	Naravna prehranska dopolnila.....	3
2.2.4	Energijske pijače	3
2.3	PREHRANSKA DOPOLNILA ZA ŠPORTNIKE.....	3
2.3.1	Vrste prehranskih dopolnil glede na uporabo pri športnikih.....	3
2.4	KUPOVANJE PREHRANSKIH DOPOLNIL	4
2.5	ZAKONODAJA O PREHRANSKIH DOPOLNILIH.....	6
2.6	ZAKAJ POTREBUJEMO PREHRANSKA DOPOLNILA	6
2.7	KAKO IZBRATI PRAVO PREHRANSKO DOPOLNILO	7
2.8	SESTAVA PREHRANSKIH DOPOLNIL.....	7
2.9	RAZLIKA MED PREHRANSKIMI DOPOLNILI IN ZDRAVILI.....	7
3	METODOLOGIJA	8
3.1	METODE DELA.....	8
3.2	ANALIZA DOKUMENTOV	8
3.3	ANKETIRANJE.....	8
3.4	INTERVJU.....	9
4	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	10
4.1	MNENJA STROKOVNJAKOV.....	10
4.1.1	Intervju s Francijem Oblakom.....	10
4.1.2	Intervju s Sebastjanom Sovičem	11
4.1.3	Intervju s Sašom Pistotnikom.....	13
4.1.4	Intervju z dr. Jožico Lovrec Veternik.....	14
4.2	REZULTATI ANKETE	15

4.2.1	Število anketiranih glede na spol	15
4.2.2	Število anketiranih glede na razred	16
4.2.3	Ukvarjanje s športom	17
4.2.4	Ali veš kaj so prehranska dopolnila	18
4.2.5	Ali si že kdaj užival prehranska dopolnila	18
4.2.6	Pogostost uživanja prehranskih dopolnil.....	19
4.2.7	Ali starši vedo, da jemlješ prehranska dopolnila?	20
4.2.8	Ali si se s kom posvetoval o jemanju prehranskih dopolnil?	21
4.2.9	V kakšni obliki jemlješ prehranska dopolnila?	21
4.2.10	Mesečni stroški posameznika za prehranska dopolnila	22
4.2.11	Kaj želiš doseči z jemanjem prehranskih dopolnil?	23
4.2.12	Ali so prehranska dopolnila izpolnila tvoja pričakovanja?	24
5	RAZPRAVA	26
6	ZAKLJUČEK	28
7	VIRI	29
8	ZAHVALA	30
9	PRILOGA.....	31

KAZALO TABEL

Tabela 1:	Število in odstotek anketiranih po spolu	15
Tabela 2:	Število in odstotek anketiranih po razredu.....	16
Tabela 3:	Ukvarjanje s športom	17
Tabela 4:	Število in odstotek anketiranih, ki vedo, kaj so prehranska dopolnila.....	18
Tabela 5:	Število in odstotek anketiranih, ki so že uživali prehranska dopolnila	18
Tabela 6:	Pogostost jemanja prehranskih dopolnil	19
Tabela 7:	Število in odstotek anketiranih, pri katerih so starši seznanjeni o jemanju prehranskih dopolnil.....	20
Tabela 8:	Število, koliko anketirancev se je pred jemanjem prehranskih dopolnil z nekom posvetovalo.....	21
Tabela 9:	Število anketirancev glede na obliko prehranskih dopolnil	22
Tabela 10:	Število anketiranih glede na sredstva, ki jih nameni za prehranska dopolnila.....	23

Tabela 11: Število anketirancev glede na to, kaj želijo z uživanjem prehranskih dopolnil doseči.....	24
Tabela 12: Zadovoljstvo z učinkom prehranskih dopolnil glede na pričakovanja.....	24

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število anketiranih po spolu	15
Graf 2: Število anketiranih po razredu	16
Graf 3: Število anketiranih, ki se ukvarjajo s športom.....	17
Graf 4: Število in odstotek anketiranih, ki vedo, kaj so prehranska dopolnila.....	18
Graf 5: Število anketiranih, ki so že poskusili prehranska dopolnila.....	19
Graf 6: Število anketiranih glede na pogostost jemanja prehranskih dopolnil.....	20
Graf 7: Število anketiranih, pri katerih so starši seznanjeni o jemanju prehranskih dopolnil..	20
Graf 8: Število, koliko anketirancev se je pred jemanjem prehranskih dopolnil z nekom posvetovalo.....	21
Graf 9: Število anketirancev glede na obliko prehranskih dopolnil.....	22
Graf 10: Število anketiranih glede na sredstva, ki jih nameni za prehranska dopolnila	23
Graf 11: Število anketirancev glede na to, kaj želijo z uživanjem prehranskih dopolnil doseči	24
Graf 12: Zadovoljstvo z učinkom prehranskih dopolnil glede na pričakovanja	25
Graf 13: Število učencev, ki redno ali občasno jemljejo prehranska dopolnila, glede na to, ali se ukvarjajo s športom.....	25
Graf 14: Število anketiranih, ki redno ali občasno jemljejo prehranska dopolnila glede na spol in ukvarjanje s športom	25

KAZALO SLIK

Slika 1: Prehranska dopolnila na prodaj v eni izmed trgovin v Šoštanju.....	5
Slika 2: Prehranska piramida.....	28

1 UVOD

Ko sem se odločil, da bom delal raziskovalno nalogo, sem takoj vedel, da želim temo, povezano s športom. Najprej je moja mentorica predlagala, da naj se osredotočim na prehrano športnika. Zaradi prevelikega razpona te teme sem se odločil, da naredim raziskovalno nalogo o prehranskih dopolnilih.

Pravilna prehrana je zelo pomembna za vsakega posameznika. Večina je seznanjena s snovmi, ki so prepovedane, in vedo, da je njihova uporaba za zdravje škodljiva. Vedno pogosteje pa se na tržišču pojavljajo snovi, ki so sicer dovoljene, a je njihova korist vprašljiva, še več, nekatere izmed teh snovi so lahko za posameznika celo škodljive. Po drugi strani pa so lahko nekatere izmed teh snovi zelo koristne, vendar ne za vsakogar. Gre za prehranska dopolnila. Ko nekemu v telesu nečesa primanjkuje, lahko ta manjko nadomesti s prehranskim dopolnilom.

Na tržišču se pojavlja ogromno različnih prehranskih dopolnil, za katera proizvajalci zagotavljajo, da so varna in uporabnikom izjemno koristna. Mladi so za tovrstne oglaševalske poteze zelo dovzetni.

1.1 HIPOTEZE

Predvideval sem, da športniki še posebej, saj želijo doseči čim boljše rezultate. Zastavil sem si naslednje hipoteze:

1. Več kot polovica mladih jemlje prehranska dopolnila.
2. Manj kot polovica mladih ve, kaj so prehranska dopolnila.
3. Učenci prehranska dopolnila največ jemljejo v obliki praška in energijskih pijač.
4. Več kot polovica mladih se ni o jemanju dopolnil posvetovala z nikomer.
5. Večina mladih za prehranska dopolnila porabi 11 – 20 € na mesec.
6. Večina tistih, ki jemlje prehranska dopolnila, jih jemlje brez vednosti staršev.
7. Večina tistih, ki jemljejo prehranska dopolnila redno oziroma občasno, je športnikov.

2 PREGLED OBJAV

2.1 KAJ SO PREHRANSKA DOPOLNILA

Prehranska dopolnila so živila, katerih namen je dopolnjevati navadno hrano. Pojavljajo se v obliki tablet, v vrečkah s prahom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah in kapsulah. Prehranska dopolnila lahko vsebujejo aminokisljine, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke. Vse sestavine, ki so v prehranskih zdravilih, morajo imeti potrdilo znanstvenikov, da so varna za človeka. Pogosto jih zamenjajo za zdravila brez recepta. Zelo dober primer prehranskih dopolnil oz. izdelkov so vitamini v tabletkah ali pa cedevita. Vsa prehranska dopolnila niso naravna. Nekateri vitamini so lahko pridobljeni iz rastlin, lahko pa jih pridobijo kemično. Ker mednje sodijo tudi energijske pijače, pa lahko v njih najdemo tudi kofein ter umetna barvila. Postopek izdaje prehranskih dopolnil na razpolago kupcev je izjemno lahek in cenovno zelo ugoden. Zaradi tega postopka se lahko hitro pojavijo tudi škodljiva prehranska dopolnila. Za razliko od zdravil, ki so zelo podrobno obravnavana, tudi s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije, je treba pri prehranskih dopolnilih ministrstvo le obvestiti o izdaji izdelka in dobiti pisno potrdilo zdravnika oziroma katerega koli zaposlenega v laboratoriju, ki je to pregledal. Čeprav se na prvi pogled zdi vse v redu, je lahko v ozadju veliko prevar, saj se lahko gre nekaterim, ki pregledujejo te stvari v laboratoriju, samo za denar in se jih da podkupiti, zato je treba vedno preveriti proizvajalca in se o tem posvetovati z zaposlenim v zdravstvu ali nekom, ki se na to spozna.

Na uradni spletni strani Vlade Republike Slovenije so prehranska dopolnila opisana takole: *»Prehranska dopolnila so živila, ki dopolnjujejo običajno prehrano posameznika. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet in drugih podobnih oblikah, v vrečkah s praškom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah in v drugih podobnih oblikah s tekočino in praškom, ki so oblikovane tako, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah.«* (8)

2.2 VRSTE PREHRANSKIH DOPOLNIL

Poznamo štiri različne vrste prehranskih dopolnil: sintetične vitamine, prehranska dopolnila na naravni osnovi, naravna prehranska dopolnila in energijske pijače. (3, 5)

2.2.1 Sintetični vitamini

Sintetični vitamini so v kapsulah, ki jih telo zaradi njihove zgradbe ne more razgraditi. Poleg tega se v telo izloči vsa količina vitaminov, ki so bili v kapsuli, tudi če jih telo ne potrebuje. Zaradi tega lahko pride do alergijske reakcije.

2.2.2 Prehranska dopolnila na naravni osnovi

Prehranska dopolnila na naravni osnovi vsebujejo od brokolija in korenčka, ki sta v naravni človeški prehrani, do skorje dreves. Njihova edina težava je, da teh snovi ne vsebujejo v celotni zgradbi.

2.2.3 Naravna prehranska dopolnila

Naravna prehranska dopolnila vsebujejo od žit in žitnih olj, sadja in zelenjave do mlečnih izdelkov in rib. So biološko pridelana in strogo nadzorovana.

2.2.4 Energijske pijače

Energijske pijače, ki so najbolj priljubljeno prehransko dopolnilo med mladimi, skoraj nimajo dobre plati. Zaradi njih se ti lahko hormoni razvijejo napačno ali prepozno, poleg tega pa vsebujejo zelo veliko kofeina. Vseeno nam pa dajo energijo, ki je v tem hitrem ritmu življenja zelo potrebna.

2.3 PREHRANSKA DOPOLNILA ZA ŠPORTNIKE

Športniki so skoraj zagotovo največji potrošniki prehranskih dopolnil, saj jih potrebujejo, da lahko iz svojega telesa pridobijo največ. Zaradi razlik v prehrani in na splošno sposobnosti telesa med športniki, so se oblikovala različna dopolnila.

2.3.1 Vrste prehranskih dopolnil glede na uporabo pri športnikih

Beljakovinska dopolnila, ki jih lahko užijemo po treningu ali pred spanjem, odvisno od njihove sestave. Predstavljajo pomembno vlogo v športu, saj jih mišice potrebujejo najbolj.

Ogljikohidratna dopolnila: ogljikovi hidrati nam dajejo energijo, ki jo telo potrebuje. Prav tako ta dopolnila jemljejo tisti, ki bi radi povečali mišično maso.

Dopolnila maščobnih kislin so eno izmed najpomembnejših hranil za telo. Najnujnejših kislin telo ne proizvaja, zato jih je treba zaužiti skozi prehrano oz. v tem primeru kot dopolnilo.

Dopolnila pred vadbo se uporabljajo nekaj minut pred treningom oz. tekmo. Optimizirajo telo, da je v najboljši zmožni aktivnosti.

Dopolnila po vadbi vsebujejo vse potrebne snovi za hitro regeneracijo. (9)

2.4 KUPOVANJE PREHRANSKIH DOPOLNIL

Pri prehranskih dopolnilih se lahko pojavljajo različni prekrški, ki kupce prepričujejo, da so njihova prehranska dopolnila varna. Zaradi tega se je pred takšnim nakupom smiselno pozanimati pri vsaj eni osebi, ki se spozna na to. Poleg tega je treba paziti, da teh izdelkov ne kupujemo prek spleta, saj je tam največ prevar in potrate denarja, izdelki lahko stanejo veliko več kot v lekarni. Tukaj je nekaj najpogostejših pomanjkljivosti, ki se pojavljajo na spletnih straneh:

- potrošniku ne znajo podati imena proizvajalca, zato ne ve, s katerim podjetjem bo sodeloval oziroma od katerega podjetja bo kupoval,
- spletne strani so lahko lažno registrirane izven Evropske unije za onemogočen nadzor dopolnil,
- manjkajo obvezni podatki o živilih, ki so v dopolnilu in
- informacije o dopolnilu so zavajajoče in pomanjkljive.

Oglaševanje takih izdelkov je pogosto na družabnih omrežjih, spletnih straneh, elektronskem naslovu ali telefonu. Za tako oglaševanje se ponudniki pogosto sklicujejo na sodelovanje z državnimi institucijami v povezavi z namenom hujšanja, varovanja zdravja in podobno, saj na ta način želijo pridobiti kredibilnost. Njihovo verodostojnost se lahko preveri na spletnih straneh državnih organov ali po telefonu.

Nekontrolirana raba prehranskih dopolnil lahko naredi več škode kot koristi, saj skoraj nikoli ne piše količine živil, ki so v steklenički, če so sploh na njej napisana. Nakup dopolnil je tako smiselno opraviti v lekarni ali preverjeni trgovini.



Slika 1: Prehranska dopolnila na prodaj v eni izmed trgovin v Šoštanju

2.5 ZAKONODAJA O PREHRANSKIH DOPOLNILIH

Pravilnik o prehranskih dopolnilih je bil objavljen v Uradnem listu RS julija 2003. Naprodaj se lahko dajo le kot predpakirana živila. Prehranska dopolnila lahko vsebujejo tudi aminokisliline, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme ter druge snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom pod pogojem, da je njihova varnost v prehrani ljudi znanstveno utemeljena. Na prehranskem dopolnilu mora biti na podlagi osmega člena Pravilnika navedeno vse, kar morajo imeti predpakirana živila, poleg tega pa še:

- imena vrste hranil ali snovi, ki so značilne za prehransko dopolnilo ali podatek o naravi hranil ali snovi,
- priporočen dnevni odmerek dopolnila,
- opozorilo, da se priporočen odmerek ne sme prekoračiti,
- navedbo, da prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano in
- opozorilo o shranjevanju dopolnil izven dosega otrok.

Kadar se dopolnilo prvič daje v prodajo v Slovenji, je treba o tem obvestiti Ministrstvo za zdravje, poleg tega mora vsebovati že prej navedene pogoje.

Nadzor nad upoštevanjem predpisov izvajajo pristojni inšpektorji – za zdravje in s področja živil. (4)

2.6 ZAKAJ POTREBUJEMO PREHRANSKA DOPOLNILA

V pravilniku jasno piše, da prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo prehrano, kar pomeni, da če bi se vsi prehranjevali uravnoteženo, prehranskih dopolnil sploh ne bi potrebovali. Na žalost pa se v našem hitrem ritmu življenja prepogosto dogaja, da sploh nimamo uravnotežene prehrane, zato pride do jemanja prehranskih dopolnil. Če se hitri tempo življenja ne bi pojavil, oziroma če bi se vsi prehranjevali uravnoteženo in brez kakšnih predelanih snovi v hrani, ki niso prehransko bogate, do prehranskih dopolnil sploh ne bi prišlo oziroma njihova uporaba ne bi bila potrebna.

2.7 KAKO IZBRATI PRAVO PREHRANSKO DOPOLNILO

Če se nekdo vendarle odloči, da bo jemal prehransko dopolnilo, se je treba najprej obvezno opredeliti, kaj želi s tem doseči. Nato je treba oditi k strokovnjaku, ki se na to spozna in ti priporoči ustrezen dodatek. Preden ga kupi, pa je zelo priporočljivo, da preveri proizvajalca, povpraša še druge osebe za mnenje in preveri, kaj vse prehransko dopolnilo vsebuje. Na podlagi vseh teh informacij se na koncu posameznik odloči, ali bo vzел to dopolnilo, ali bo poskusil najti nekakšno drugo, ali se mogoče za njegovo uporabo sploh ne bo odločil. (7)

2.8 SESTAVA PREHRANSKIH DOPOLNIL

V prehranskih dopolnilih je ogromno različnih snovi. Ker so dodatek k hrani, je v njih ogromno vitaminov in mineralov. V njih se lahko pojavljajo od zdrobljenega korenčka in brokolija pa vse do kofeina, saj se pojavlja v energijskih pijačah. To so vse glavne sestavine prehranskih dopolnil. Seveda je v njih še veliko več sestavin, ter veliko hranilnih snovi, buča, cimet, koriander, umetna sadila, sladkor in taurin. V prehranskih dopolnilih so se in se pogosto pojavlja prekomerna vsebina težkih kovin, ki lahko škodujejo zdravju, zato je v Evropski uniji vzpostavljen nadzor nad količino težkih kovin v prehranskih dopolnilih. Vseeno pa je možnost, da na trgu najdemo kakšno prehransko dopolnilo, ki prekoračuje predpisane količine težkih kovin, zato je treba biti previden, preden se odločiš za nakup in je treba poleg vseh že navedenih informaciji pogledati tudi to.

2.9 RAZLIKA MED PREHRANSKIMI DOPOLNILI IN ZDRAVILI

Prehranska dopolnila se pogosto zamenjujejo za zdravila brez recepta, vendar to niso. Ravno zato je pomembno, da se zelo dobro pozanimamo, kaj kupimo. Zdravila zdravijo bolezni in so lahko škodljiva, če jih zaužijemo preveč oziroma takrat ko ni potrebno in za njih ne dobimo recepta. Čeprav se zdi skoraj nemogoče, da bi dobili zdravilo brez recepta, pa se seveda to pojavlja na črnem trgu. Prehranska dopolnila pa so dodatek k prehrani in jih dobimo brez recepta ter ne pomagajo našemu zdravju, temveč pomagajo pri uravnoteženi prehrani. To so bistvene razlike med zdravili in prehranskimi dopolnili. (10)

3 METODOLOGIJA

3.1 METODE DELA

Pri raziskovalni nalogi sem najprej zbral potrebno literaturo. Pomagal sem si z internetom, knjigami o prehranskih dopolnilih.

Opravil sem intervjuje z trenerji nogometa, tenisa in rokometu, o prehranskih dopolnilih pa sem se pogovarjal tudi s pediatrično dr. Jožico Lovrec Veternik.

3.2 ANALIZA DOKUMENTOV

Na svetovnem spletu najdeš veliko o prehranskih dopolnilih. Zelo veliko je ponudnikov, ki vsak promovira svoj izdelek. V nalogi sem se osredotočil na pomen prehranskih dopolnil, njihove koristi, slabosti in pasti.

Knjižne literature o prehranskih dopolnilih ni tako veliko, je pa več knjig o zdravi in pravilni prehrani.

3.3 ANKETIRANJE

Zanimalo me je, ali učenci zadnje triade osnovne šole poznajo in uživajo prehranska dopolnila. Ker športnikom velikokrat kakšne sestavine v telesu manjka, športniki večkrat posegajo po teh dodatkih. Pogosto jih zato tudi oglašujejo. Zaradi tega me je tudi zanimalo, če osnovnošolci, ki se ukvarjajo s športom po prehranskih dopolnilih posegajo pogosteje kot ostali učenci.

Ker je v času, ko sem izvajal anketo, pouk potekal na daljavo, sem izvedel zgolj spletno anketo, ki je bila objavljena od 9. februarja 2021 do 5. marca 2021. Vprašalniki so bili izpolnjeni v času od 10. februarja do 1. marca 2021. Pri raziskovanju sem se osredotočil na zadnjo triado osnovnošolcev svoje šole Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj. Anketo je rešilo 82 učencev, od teh jih je 6 z reševanjem prenehalo pri šestem vprašanju, saj prehranskih dopolnil ne jemljejo, zato sem v anketi upošteval vse. Ostali so kljub temu, da prehranskih dopolnil ne jemljejo, z izpolnjevanjem ankete nadaljevali in primerno odgovorili na ostala vprašanja.

3.4 INTERVJU

Mladi, ki se ukvarjajo s športom, zelo zaupajo svojim trenerjem. Trenerji mlajših selekcij so veliko več kot le njihovi športni mentorji, saj se mnogi med njimi posvečajo otrokom kot celoti – tudi njihovim šolskim uspehom, domačim težavam in nenazadnje tudi prehrani. V nalogo sem vključil intervjuje s tremi takšnimi trenerji, ki jim ni mar zgolj za športne dosežke, temveč za razvoj mladih kot osebnosti in njihovemu uspehu na številnih področjih.

Zanimalo me je tudi, kako na prehranska dopolnila gledajo zdravniki, zato sem opravil še intervju s pediatrijo z dolgoletnimi izkušnjami.

Zaradi že omenjene epidemije in omejevanja neposrednih kontaktov sem vse štiri intervjuje opravil preko elektronske pošte.

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 MNENJA STROKOVNJAKOV

4.1.1 Intervju s Francijem Oblakom

Franci Oblak je športni pedagog, ki poučuje na Šolskem centru Velenje, poleg tega je nogometni trener, ki že vrsto let dela z mladimi nogometaši. V času intervjuja je treniral zelo obetavno selekcijo U15 Nogometnega kluba Rudar Velenje, v kateri je tudi nekaj državnih reprezentantov.

Poleg tega, da ste športni pedagog, ste že vrsto let trener mlajših selekcij različnih nogometnih klubov. Kaj menite, kako pomembna je prehrana mladega športnika?

Prehrana vsakega športnika je zelo pomembna. Prav je, da se o tem s športniki začnemo pogovarjati dovolj zgodaj. Načeloma bi morali mladi športniki z vsakodnevno uravnoteženo prehrano vnesti dovolj različnih hranil. Žal je tempo življenja zelo hiter in temu ni vedno tako. Dostikrat mladim športnikom dam primerjavo z avtomobili. V bencinski motor ne smeš vlivati dizel goriva in obratno. Tako je tudi s prehrano pri športnikih. Potrebno je vnesti pravo hrano, da si telo po naporih opomore in naredi dovolj zaloge za nove.

Kakšno mnenje imate o prehranskih dopolnilih – bodisi v obliki vitaminskih tablet, praškov in tudi energijskih pijač?

Menim, da dopolnila niso potrebna, če je hrana uravnotežena in kvalitetna. Še posebej ne v mladih letih. Bolj pomembno je, kaj jemo, torej vnesemo v telo pred aktivnostjo in po njej. Pri vrhunskem športu je seveda drugače.

Otroci, tudi mladi nogometaši, posegajo po prehranskih dopolnilih. Ali se o jemanju le-teh kdaj posvetujejo tudi z vami?

O prehranskih dopolnilih se bi morali vsi trenerji s svojimi varovanci pogovarjati dovolj zgodaj. Sam jim pogosto dajem nasvete, kdaj jesti, kaj jesti in mogoče kdaj tudi zaužiti napitek za izgubljene minerale. Posamezniki se včasih zanimajo in tudi vprašajo, kako in kaj.

Kakšno je vaše mnenje – ali lahko otroci z normalno, uravnoteženo prehrano zdržijo napore treningov (štirje treningi tedensko in tekma)?

V kolikor je hrana kakovostna in uravnotežena, bi morali zdržati ciklus 5 aktivnosti. Se pa mladostniki zelo razlikujejo in niso vsi »vsejedci«, kar je lahko težava.

V katerih primerih bi se vam uporaba prehranskih dopolnil zdela smiselna?

Če otroci nimajo kvalitetne prehrane ali potrebujejo dopolnilo zaradi zdravstvenih težav, je uporaba prehranskih dopolnil smiselna.

Kaj priporočate mladim, da uživajo, namesto prehranskih dopolnil?

Najprej je naloga trenerja, da poduči in predstavi, kaj pomenijo prehranska dopolnila. Gre se za element vzgoje v procesu športnega treniranja. Mladim športnikom predstaviti, kakšne so posledice uživanja prehranskih dopolnil brez znanja in nadzora. Nasvet je seveda kvalitetna prehrana, ki je žal pogosto povezana tudi s financami! Z znanjem in zmernostjo se lahko tudi ta segment deloma nadomesti.

4.1.2 Intervju s Sebastjanom Sovičem

Sebastjan Sovič je bil vrhunski rokometaš, tudi članski državni reprezentant, danes pa v Šoštanju in okolici vodi svojo izjemno uspešno rokometno šolo, ki velja za tretjo najštevilčnejšo rokometno šolo v Sloveniji (za Celjem in Krimom). Obenem je trener članske ekipe Rokometnega kluba Slovenj Gradec.

Vrsto let ste bili vrhunski športnik, rokometaš. Ali ste kot športnik jemali prehranska dopolnila? Če da, katera.

Sam v privatni rabi nikoli nisem segal po prehranskih dopolnilih. Imel sem to srečo, da se je moje telo hitro in učinkovito regeneriralo. Je pa res, da smo v rokometnem klubu oz. reprezentanci s strani zdravniške službe včasih dobili kakšne vitaminske napitke, namenjene izključno hitrejši regeneraciji.

Kakšno je vaše mnenje o prehranskih dopolnilih sicer – bodisi v obliki vitaminskih tablet, praškov in tudi energijskih pijač?

Vrhunski šport je danes gladiatorstvo, od človeka zahteva njegov maksimum. Zato trg ponuja marsikaj, športniki in njihov šport posegajo po marsičem za doseganje boljše telesne pripravljenosti ter posledično doseganje boljših rezultatov. Sam nisem ne privrženec in ne podpornik »umetnega«, tudi če gre na trgu za dovoljena dopolnila. Vitaminske tablete, praški in nenazadnje energijski napitki, dozirani v pravih količinah, so lahko pomoč pri regeneraciji telesa in na njem ne puščajo posledic, denimo magnezijeve tablete, elektroliti, a jih je boljše nadomestiti z zdravo, uravnoteženo, vitaminsko prehrano.

Danes ste trener, sicer članske ekipe, vendar vodite izjemno uspešno rokometno šolo. Ali najstniki – osnovnošolci zadnje triade v vaši rokometni šoli uživajo prehranska dopolnila?

Ne da bi vedel oziroma da bi se o tem bodisi otroci ali starši posebej zanimali. Nisem človek, ki bi to priporočal ali takšno rabo posploševal na celotno ekipo. Večinoma otroci še niso izpostavljeni takšnim naporom, da telesa do naslednje vadbe ne bi bilo mogoče regenerirati po naravni poti. Menim, da je osnovna šola še raven priprave športnika, kjer se mora učiti ter delati trdo in pošteno, nikakor pa ne pretiravati. Tu šport še ne sme biti poklic, vir dohodka, ampak igra, uživanje, takšna je naša vizija. Vadeče v naši rokometni šoli spremljamo tako na parketu kot izven njega, spodbujamo zdrav življenjski slog, uravnoteženo prehrano, saj želimo razvijati celovite osebnosti, odgovorne ljudi in ne le nekoč profesionalnih rokometashev. V posameznih primerih, ko pa se pojavijo težave z regeneracijo po treningih in tekmah, bolečine v mišicah in sklepkih, pa priporočimo uporabo naravnih elektrolitov, denimo vodo z dodano soljo ali vodo s sladkorjem, vodo z dodatkom magnezija, vse ostalo pa naj bo hrana, bogata z beljakovinami, ogljikovimi hidrati, vitamini in minerali ter po potrebi počitek.

Ali se o tem posvetujejo z vami oz. s katerim od trenerjev vaše šole?

Vadečim in njihovim staršem smo trenerji vedno na voljo za nasvete. Za oboje smo že pripravili predavanja o zdravi prehrani športnika in videli smo, da so bile predvsem mame pripravljene kuhati zdrave obroke, no, malo manj so bili nad njimi ob obilici sadja in zelenjave navdušeni otroci. Ozaveščanje o tem se mi zdi zelo pomembno. Kakorkoli že svetujemo, smo na strani naravnega in vse umetne pripravke potiskamo bolj na rob neizbežne nujnosti.

V katerih primerih bi se vam uporaba prehranskih dopolnil zdela smiselna?

Po mojem mnenju šele v članskih kategorijah, pri vrhunskih športnikih z napornim ritmom treningov in tekem. Prehranska dopolnila naj bodo namenjena izključno regeneraciji telesa ter vračanju tistih vitaminov oziroma elementov, ki jih telo samo ne proizvaja v zadostni količini, dozirana pa pod zdravniškim nadzorom. Telesno pripravljenost in kondicijo je treba graditi na dolgi rok z ustreznim delom, treningom. Tu ni in ne sme biti bližnjic, če ne želimo tvegati trajnih zdravstvenih posledic.

Kaj priporočate mladim, da uživajo, namesto prehranskih dopolnil?

Haha, to, kar skuhajo mame in je zdravo, otroci pa nočete jesti. Če je mogoče, priporočam naravno, raznovrstno, domačo hrano in seveda obveznih 5 dnevnih obrokov. Krožnik športnika naj bo pri glavnem obroku trodelen – tretjina ogljikovih hidratov, tretjina beljakovin in tretjina vitaminov ter mineralov. Čez dan pa zdravi prigrizki, žitarice, jogurt, sadje in zelenjava. Pijmo vodo, naravne sokove, po potrebi pripravimo naravne elektrolite s soljo ali sladkorjem.

4.1.3 Intervju s Sašom Pistotnikom

Sašo Pistotnik dela z mladimi tenisači že več kot 20 let. Poleg tega je tudi trener triatloncev, sam triatlonec in kondicijski trener tudi v drugih športnih disciplinah.

Kot teniški trener se redno srečujete z mladimi športniki. Kakšne so vaše izkušnje – ali mladi pogosto posegajo po prehranskih dopolnilih?

Prehranske navade so vsaj v začetku trenažnega procesa mladega športnika potisnjene v ozadje, prepuščene družinskim navadam. Bolj kot se športnik razvija in postaja konkurenčen vrstnikom, bolj prihaja do iskanja »skritih rezerv«. Pa vendar tega ni tako veliko, vsaj v zgodnjih fazah razvoja ne. Večinoma se posega po beljakovinskih dodatkih ter vitaminih, mineralih, izotoničnih napitkih, ...

Kakšno je vaše mnenje o teh dodatkih k prehrani?

Prehranski dodatki so največkrat povezani z vadbo za moč in vzdržljivost. Predvsem se uporabljajo med vadbo in po njej z namenom izboljšanja telesne zmogljivosti. Rezultati študij po večini kažejo, da otroci in mladostniki pripravkov za regeneracijo in izboljšano zmogljivost ne potrebujejo, če imajo ustrezno prehrano in primerno telesno dejavnost.

Ko govorimo o odraslih športnikih, pa je zgodba malo drugačna. Tam so potrebe močno povečane, zato so dodatki dobrodošli oz. celo nujni.

Ali se vaši varovanci o jemanju prehranskih dopolnil posvetujejo z vami?

Predanost športu merim pri športnikih tudi v sami zainteresiranosti športnika o možnosti napredka. Tisti, ki želi biti boljši, kot je bil prejšnji dan, slej ko prej pride na dan tudi s vprašanji okoli prehrane in posledično o prehranskih dopolnilih.

Saj vemo vsi, fante zanimajo večje mišice, punce pa začne skrbeti prekomerno nabiranje maščobnega tkiva.

Osebno jim podam osnovne informacije, skupaj s starši najprej naredimo osnovni posnetek mladostnikove prehrane in nato odločimo, ali bi bilo potrebno kaj dodati. V svoji strokovni ekipi imam tudi prehransko svetovalko, ki je specializirana za to področje.

Po izkušnjah so velikokrat omejitveni faktor tudi starši in njihova razgledanost. Jemanje dopolnil povezujejo z dopingom, zato je včasih potrebno kratko izobraževanje, da se tudi sami spoznajo s to tematiko.

S čim lahko mladi tenisač nadomesti prehranska dopolnila, da dobi v telo dovolj snovi, ki jih potrebuje, da zdrži naporne treninge?

Športnikova prehrana mora biti predvsem raznolika in razporejena skozi več obrokov v dnevu. Zagotavljati mora ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, pa vitamine in minerale. Ogljikovi hidrati predstavljajo najpomembnejši vir energije, dnevna potreba pa je odvisna od trajanja in intenzivnosti vadbe ter od telesne mase posameznika. Otroci in mladostniki imajo višje potrebe po beljakovinah kot odrasli, maščoba pa je pomembna zato, ker predstavlja največje notranje skladišče energije. Ne smemo pozabiti na primerno hidriranost, zato je treba mlademu športniku pred, med in po treningu zagotoviti dovolj ustrezne tekočine, da ne pride do dehidracije.

4.1.4 Intervju z dr. Jožico Lovrec Veternik

Dr. Jožica Lovrec Veternik je po končanem študiju šest let delala v otroškem dispanzerju, od takrat pa že 26 let dela kot pediaterinja v Zdravstveni postaji Šoštanj. Kot sama pravi, to delo rada opravlja, kar se vidi tudi po njenem odnosu do pacientov in njihovih staršev.

Kaj menite o prehranskih dopolnilih na splošno?

Tu so na delu mediji, reklame, forumi in kapital ... Sedaj je na primer v modi, da si na dieti brez glutena, čeprav nimaš celiakije...

Kaj menite o uporabi prehranskih dopolnil za učence zadnje triade osnovne šole (sedmi, osmi in deveti razred)?

So nepotrebna, če si zdrav. Potrebno je uživati uravnoteženo prehrano, pestro izbiro: veliko zelenjave, sadja, vlaknin, bogate beljakovine in zdrave maščobe. Za organizem je bolje, da s prehrano dobi vse vitamine, minerale ... , da si sam predela potrebne snovi, kot da jih vnašamo kot pripravke. To je za mene »kemija«.

Kako prehranska dopolnila vplivajo na razvoj najstnikov?

Na razvoj najstnikov lahko prehranska dopolnila vplivajo tudi škodljivo. Odvisno je tudi od tega, kje kupujejo pripravke, kajti nekateri dodatki lahko vsebujejo telesu škodljive snovi.

V katerih primerih vi priporočate jemanje prehranskih dopolnil?

Prehranska dopolnila pod kontroliranim nadzorom jemanja so lahko priporočena, kadar je dokazano pomanjkanje, v primeru določenih bolezni, ali ko gre za deficit v resorpciji, presnovi, pomanjkljiv vnos ...

S čim se lahko nadomestijo prehranska dopolnila?

Z uravnoteženo prehrano. Vse premalo smo povezani z naravo. Narava je v ravnotežju, za vsako »bolezen ima zdravilo«.

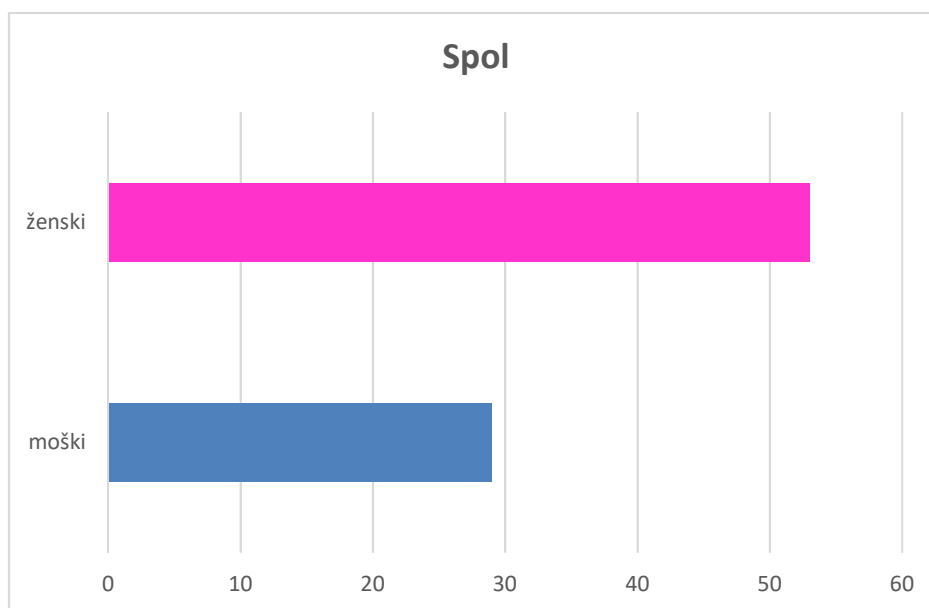
4.2 REZULTATI ANKETE

4.2.1 Število anketiranih glede na spol

Anketo je rešilo skupno 82 učencev zadnje triade, torej sedmega, osmega in devetega razreda. Med njimi je bilo 29 fantov (35 %) in 53 deklet (65 %). Število anketiranih po spolu je predstavljeno v Tabeli 1 in Grafu 1.

Tabela 1: Število in odstotek anketiranih po spolu

SPOL	ŠTEVILO	ODSTOTEK
MOŠKI	29	35 %
ŽENSKKE	53	65 %
SKUPAJ	82	100 %



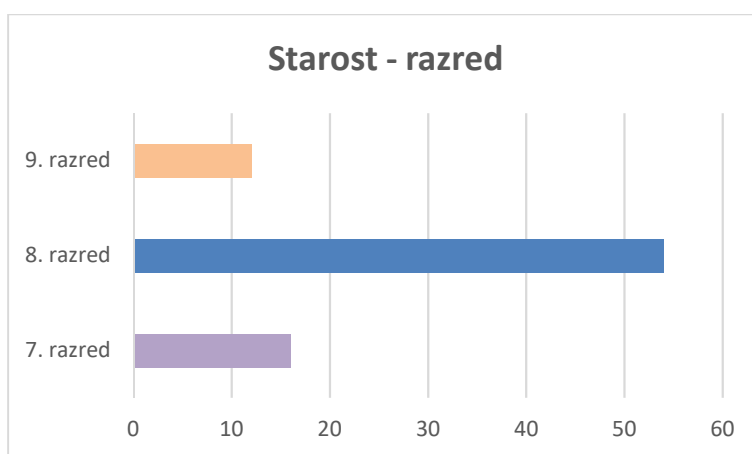
Graf 1: Število anketiranih po spolu

4.2.2 Število anketiranih glede na razred

Kar 65 % učencev, ki so izpolnili anketo, obiskuje osmi razred, 20 % je sedmošolcev, le 15 % učencev pa obiskuje 9. razred.

Tabela 2: Število in odstotek anketiranih po razredu

RAZRED	ŠTEVILO	ODSTOTEK
7. razred	16	20 %
8. razred	54	65 %
9. razred	12	15 %
SKUPAJ	82	100 %



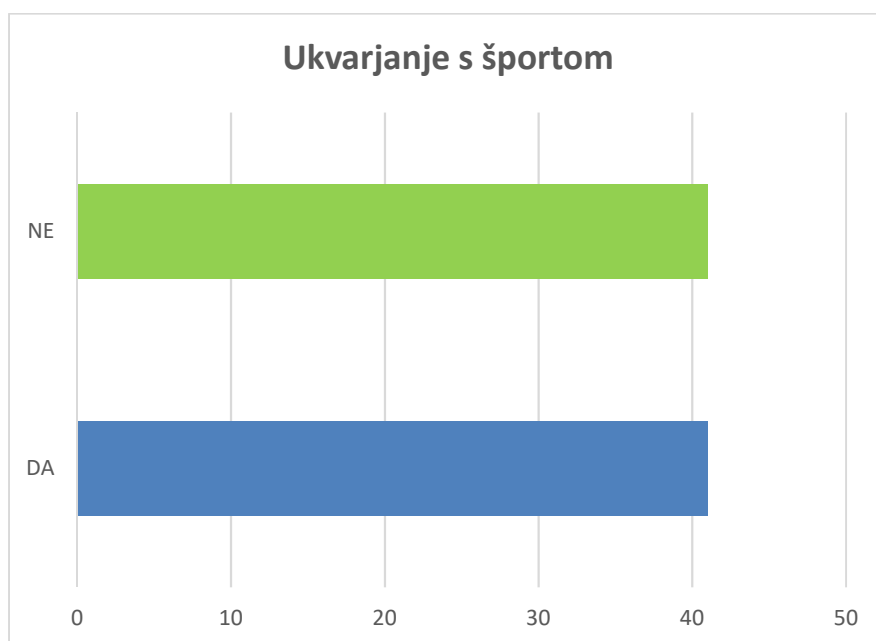
Graf 2: Število anketiranih po razredu

4.2.3 Ukvarjanje s športom

Polovica anketiranih se redno ukvarja s športom in trenira pri katerem izmed klubov, polovica pa je takšnih, ki se s športom ne ukvarjajo.

Tabela 3: Ukvarjanje s športom

ODGOVOR	ŠTEVILO	ODSTOTEK
DA	41	50 %
NE	41	50 %
SKUPAJ	82	100 %



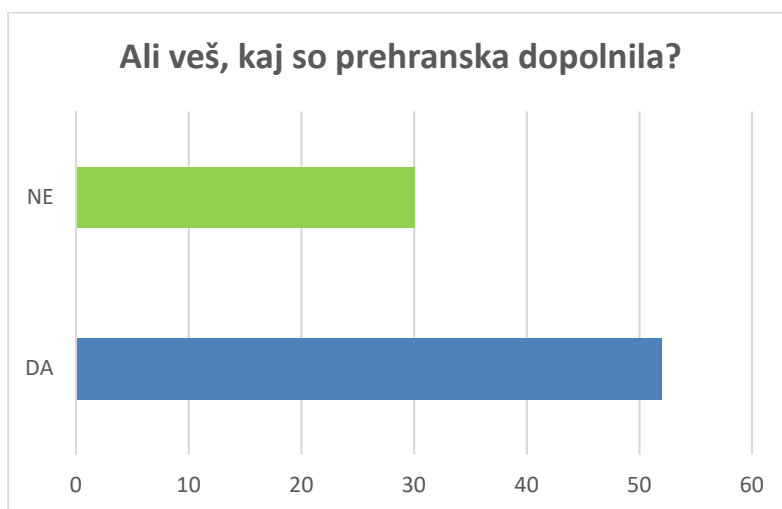
Graf 3: Število anketiranih, ki se ukvarjajo s športom

4.2.4 Ali veš kaj so prehranska dopolnila

Večina učencev ve, kaj so prehranska dopolnila, saj je pritrdilno odgovorilo 63 % vprašanih. 37 % je takšnih, ki prehranskih dopolnil ne poznajo.

Tabela 4: Število in odstotek anketiranih, ki vedo, kaj so prehranska dopolnila

ODGOVOR	ŠTEVILO	ODSTOTEK
DA	52	63 %
NE	30	37 %
SKUPAJ	82	100 %



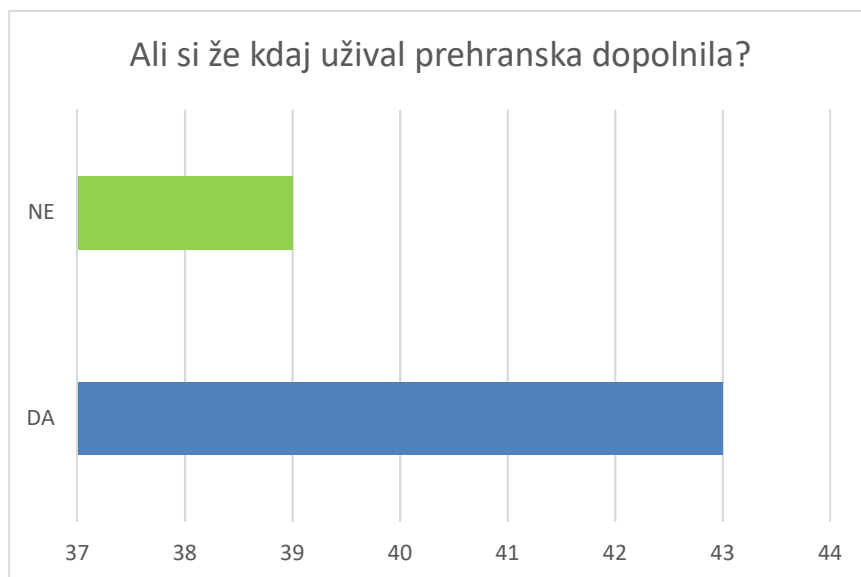
Graf 4: Število in odstotek anketiranih, ki vedo, kaj so prehranska dopolnila.

4.2.5 Ali si že kdaj užival prehranska dopolnila

Med anketiranimi jih je malo več kot polovica že poskusila prehranska dopolnila. Tako je odgovoril 43 učencev oziroma 52 % vprašanih.

Tabela 5: Število in odstotek anketiranih, ki so že uživali prehranska dopolnila

ODGOVOR	ŠTEVILO	ODSTOTEK
DA	43	52 %
NE	39	48 %
SKUPAJ	82	100 %



Graf 5: Število anketiranih, ki so že poskusili prehranska dopolnila

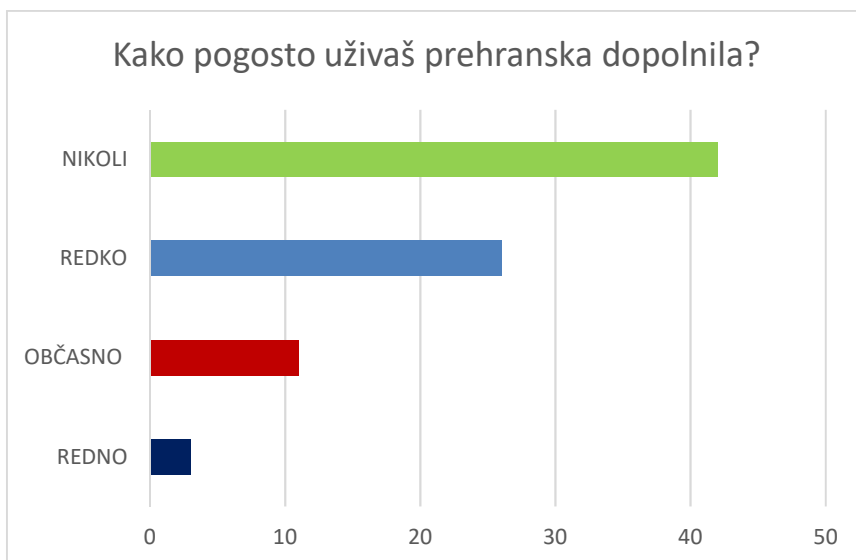
4.2.6 Pogostost uživanja prehranskih dopolnil

Le trije izmed anketirancev redno, večkrat na teden, jemljejo prehranska dopolnila, enajst je takšnih, ki jih jemljejo občasno (enkrat na teden), ostali redko ali nikoli (Tabela 6 in Graf 6).

Med temi, ki prehranska dopolnila jemljejo redno ali občasno, je enajst deklet in le trije fantje in polovica takšnih, ki se redno ukvarjajo s športom. Kar deset jih obiskuje osmi razred.

Tabela 6: Pogostost jemanja prehranskih dopolnil

ODGOVOR	ŠTEVILO	ODSTOTEK
REDNO (večkrat na teden)	3	4 %
OBČASNO (enkrat na teden)	11	13 %
REDKO (enkrat na mesec)	26	32 %
NIKOLI	42	51 %
SKUPAJ	82	100 %



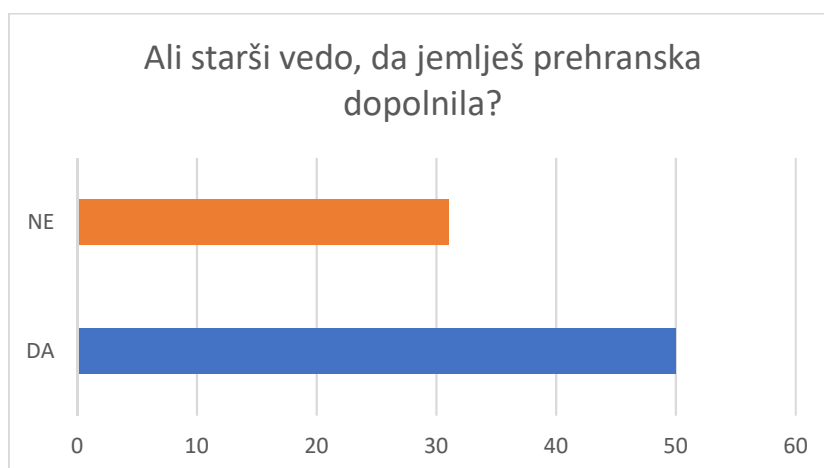
Graf 6: Število anketiranih glede na pogostost jemanja prehranskih dopolnil.

4.2.7 Ali starši vedo, da jemlješ prehranska dopolnila?

31 anketiranih jemlje prehranska dopolnila brez vednosti staršev, pri ostalih so starši s tem seznanjeni.

Tabela 7: Število in odstotek anketiranih, pri katerih so starši seznanjeni o jemanju prehranskih dopolnil

ODGOVOR	ŠTEVILO	ODSTOTEK
DA	50	62 %
NE	31	38 %
SKUPAJ	81	100 %



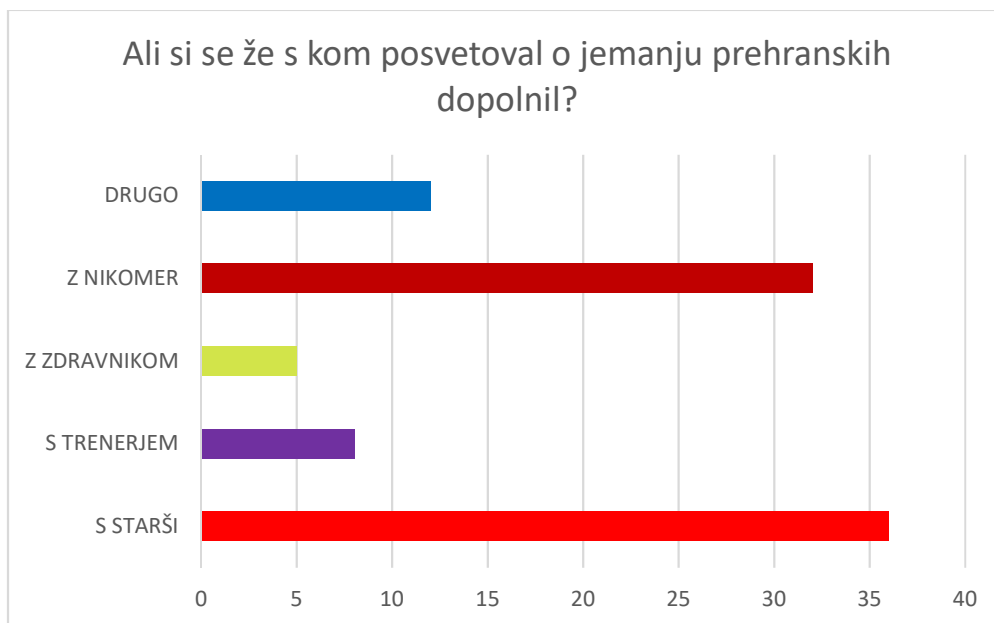
Graf 7: Število anketiranih, pri katerih so starši seznanjeni o jemanju prehranskih dopolnil

4.2.8 Ali si se s kom posvetoval o jemanju prehranskih dopolnil?

Izmed anketiranih se jih je 36 pred jemanjem prehranskih dopolnil posvetovalo s starši, osem s trenerjem dvanajst z zdravnikom, 32 pa z nikomer. Pri tem vprašanju je bilo možnih več odgovorov. Pri odgovoru drugo se je pojavljal odgovor v smislu »Ne jemljem prehranskih dopolnil«.

Tabela 8: Število, koliko anketirancev se je pred jemanjem prehranskih dopolnil z nekom posvetovalo

ODGOVOR	ŠTEVILO
S STARŠI	36
S TRENERJEM	8
Z ZDRAVNIKOM	5
Z NIKOMER	32
DRUGO	12



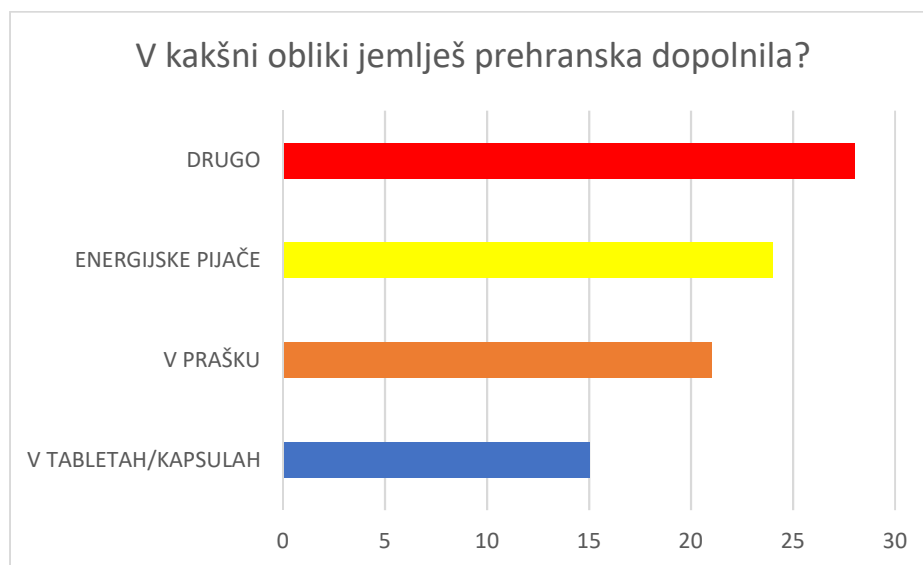
Graf 8: Število, koliko anketirancev se je pred jemanjem prehranskih dopolnil z nekom posvetovalo

4.2.9 V kakšni obliki jemlješ prehranska dopolnila?

Največ anketiranih med prehranskimi dopolnili posega po energijskih pijačah, in sicer 24 vprašanih. 21 vprašanih jemlje prehranska dopolnila tudi ali zgolj v obliki praškov, 15 pa v obliki tablet ali kapsul. Kot drugo so bili odgovori, da prehranskih dopolnil ne jemljejo.

Tabela 9: Število anketirancev glede na obliko prehranskih dopolnil

ODGOVOR	ŠTEVILO
V TABLETAH/KAPSULAH	15
V PRAŠKU	21
ENERGIJSKE PIJAČE	24
DRUGO	28



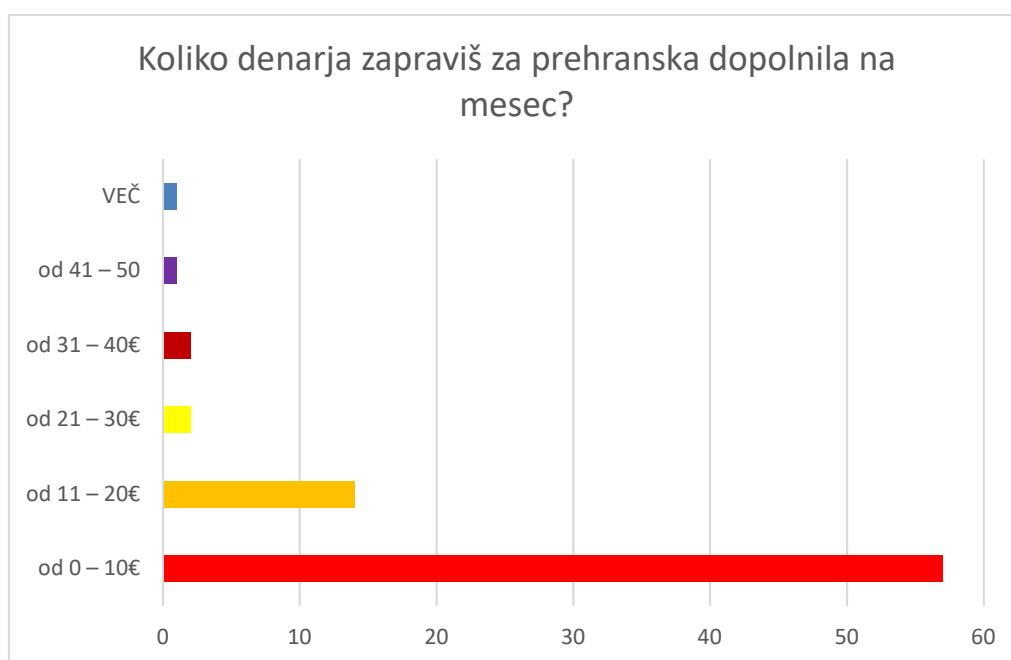
Graf 9: Število anketirancev glede na obliko prehranskih dopolnil

4.2.10 Mesečni stroški posameznika za prehranska dopolnila

Kot sem že omenil zgoraj, so prehranska dopolnila lahko zelo draga. Eden izmed anketirancev je odgovoril, da mesečno porabi več kot 50 EUR za te dodatke, eden med 41 in 50 EUR, po dva zapravita med 21 in 30 EUR ter 31 in 40 EUR, štirinajst je takšnih ki mesečno za prehranska dopolnila namenijo od 11 do 20 EUR, kar 57 anketirancih pa zanje zapravi manj kot 10 EUR mesečno.

Tabela 10: Število anketiranih glede na sredstva, ki jih nameni za prehranska dopolnila

ODGOVOR	ŠTEVILO
od 0 – 10 €	57
od 11 – 20 €	14
od 21 – 30 €	2
od 31 – 40 €	2
od 41 – 50 €	1
VEČ	1



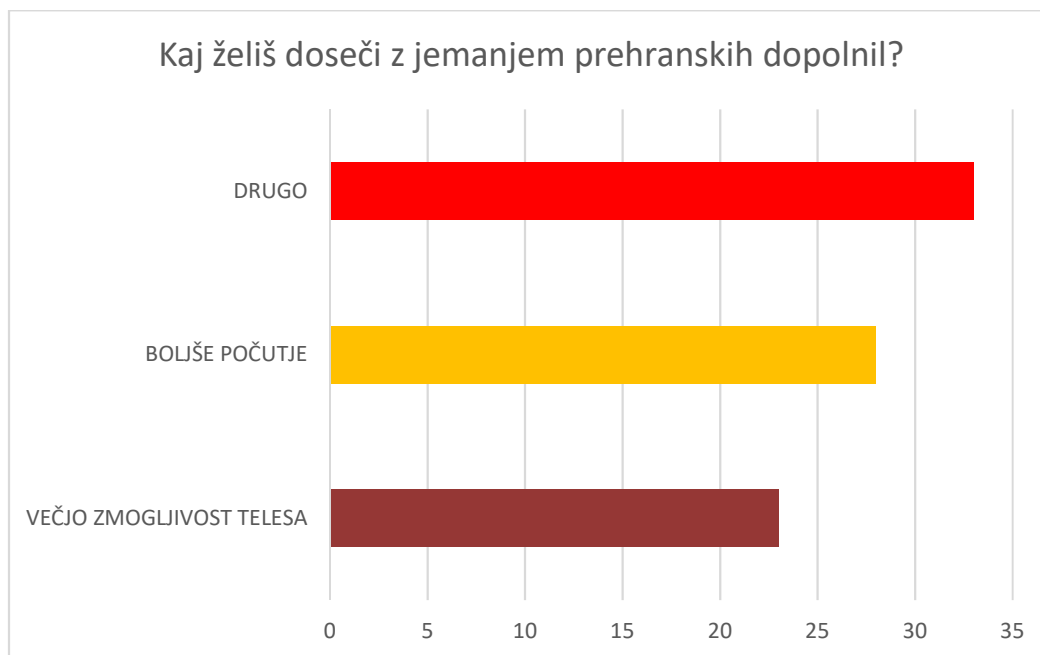
Graf 10: Število anketiranih glede na sredstva, ki jih nameni za prehranska dopolnila

4.2.11 Kaj želiš doseči z jemanjem prehranskih dopolnil?

28 anketiranih jemlje prehranska dopolnila za izboljšanje počutja, 23 pa za večjo zmogljivost telesa. Pod drugo so se pojavljali odgovori, da prehranskih dopolnil ne uživajo.

Tabela 11: Število anketirancev glede na to, kaj želijo z uživanjem prehranskih dopolnil doseči

ODGOVOR	ŠTEVILO
VEČJO ZMOGLJIVOST TELESA	23
BOLJŠE POČUTJE	28
DRUGO	33



Graf 11: Število anketirancev glede na to, kaj želijo z uživanjem prehranskih dopolnil doseči

4.2.12 Ali so prehranska dopolnila izpolnila tvoja pričakovanja?

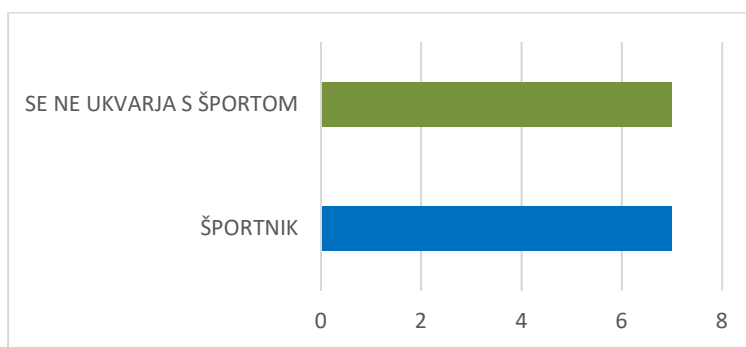
Kar 35 anketiranih je z učinkom prehranskih dopolnil zadovoljnih. Ti predstavljajo kar 81 % vseh, ki jemljejo prehranska dopolnila.

Tabela 12: Zadovoljstvo z učinkom prehranskih dopolnil glede na pričakovanja

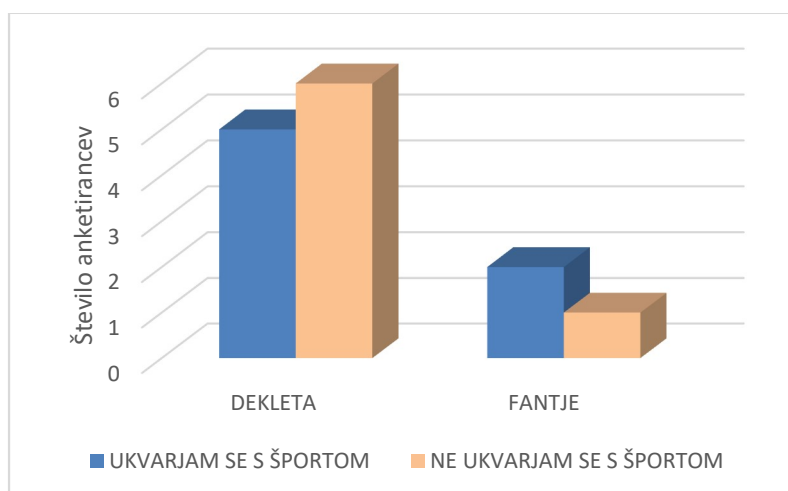
ODGOVOR	ŠTEVILO
DA	35
NE	41



Graf 12: Zadovoljstvo z učinkom prehranskih dopolnil glede na pričakovanja



Graf 13: Število učencev, ki redno ali občasno jemljejo prehranska dopolnila, glede na to, ali se ukvarjajo s športom.



Graf 14: Število anketiranih, ki redno ali občasno jemljejo prehranska dopolnila glede na spol in ukvarjanje s športom

5 RAZPRAVA

Z raziskovalno nalogo sem želel raziskati, kako pogosto je uživanje prehranskih dopolnil med mladimi, in tudi, kakšno je mnenje zdravnika – pediatra in trenerjev mladih športnikov, katerih obstoj je pogosto odvisen tudi od uspeha.

Vsi štirje intervjuji so pokazali, da je pri mladih najpomembnejša redna uravnotežena prehrana. Po prehranskih dopolnilih naj posegajo vrhunski športniki in tisti, ki jim zaradi zdravstvenih razlogov določene sestavine v telesu primanjkuje.

Hipoteza 1: Več kot polovica mladih jemlje prehranska dopolnila.

Hipotezo lahko delno potrdim, saj prehranska dopolnila jemlje 43 učencev, kar je 52 % vseh sodelujočih v anketi. Razlika v odstotkih pa je zelo majhna.

Hipoteza 2: Manj kot polovica mladih ve, kaj so prehranska dopolnila.

Druga hipoteza se je izkazala za napačno, saj 63 % vseh sodelujočih v anketi ve, kaj so prehranska dopolnila. To me je razveselilo, saj to pomeni, da so učenci seznanjeni z prehranskimi dopolnili in vedo, kakšna je njihova vloga.

Hipoteza 3: Učenci prehranska dopolnila največ jemljejo v obliki praška in energijskih pijač.

Tretjo hipotezo lahko označim za pravilno, saj skupaj 46 učencev jemlje prehranska dopolnila v obliki praška in energijskih pijač. Jaz bi bil osebno bolj vesel, če bi bilo pri energijskih pijačah manj odgovorov, saj zelo škodujejo razvoju otrok v puberteti.

Hipoteza 4: Več kot polovica mladih se ni o jemanju dopolnil posvetovala z nikomer.

To predvidevanje je bilo napačno, saj se je vsega skupaj z neko odraslo osebo posvetovalo kar 49 otrok. Na podlagi teh pogovorov so se lahko nato odločili za ali proti jemanju prehranskih dopolnil. Tudi to dejstvo me veseli, saj je vidno, da so otroci pod nadzorom glede jemanja dopolnil.

Hipoteza 5: Večina mladih za prehranska dopolnila porabi 11 – 20 € na mesec.

Ta hipoteza se lahko zanika, saj za prehranska dopolnila otroci odštejejo od 0 – 10 € na mesec, kar je tudi lepo videti, saj je opazno, da učenci ne jemljejo prehranskih dopolnil v preveliki količini.

Hipoteza 6: Večina tistih, ki jemlje prehranska dopolnila, jih jemlje brez vednosti staršev.

Naslednjo predvidevanje se je izkazalo za napačno, saj več kot polovica staršev ve, da njihovi otroci jemljejo dopolnila. Pri tem vprašanju me je odgovor zelo presenetil, saj sem mislil, da bodo otroci jemali dopolnila brez vednosti staršev, ker jim ne pustijo oziroma jih sploh niso vprašali. To je sicer dobro, vendar po drugi strani pa tudi ne, saj to pomeni, da starši sicer vedo, da jih otroci jemljejo, očitno pa ne vedo, da so lahko ti dodatki za njihove otroke škodljivi.

Hipoteza 7: Večina tistih, ki jemljejo prehranska dopolnila redno oziroma občasno je športnikov.

Tudi sedma oziroma zadnja hipoteza se je izkazala za napačno, saj je predvidevala da bodo tisti, ki pogosto oziroma občasno jemljejo prehranska dopolnila večinoma športniki, vendar je takšnih le polovica. Zanimivo je, da redno ali občasno jemlje prehranska dopolnila več deklet (11) kot fantov (3).

6 ZAKLJUČEK

Dejstvo je, da je na tržišču toliko prehranskih dopolnil, da se jim je skoraj težko izogniti. Preden sem se lotil pisanja raziskovalne naloge, sem o tej temi vedel malo, bil pa sem prepričan, da sam prehranskih dopolnil ne jemljem. Z raziskovanjem pa sem ugotovil, da na primer tudi pijača cedevida sodi med prehranska dopolnila. To me je zelo presenetilo, saj to priljubljeno pijačo tudi sam včasih pijem.

To je samo še en dokaz, da se je potrebno o vsaki stvari poučiti in jo bolj podrobno spoznati. Prehrana je zelo pomembna, ljudje pa smo glede tega, kaj vnesemo v telo, pogosto zelo malomarni do samega sebe.

Kakor sem v nalogi že večkrat omenil, so prehranska dopolnila le dodatek k prehrani. Ljudje prehranskih dopolnil sploh ne bi potrebovali, če bi se vsi prehranjevali uravnoteženo. Kot je že navedeno, je najboljša hrana tista, ki jo naredi mama oz. takšna, ki je zelo uravnotežena in vsebuje vse, kar telo potrebuje za dobro delovanje, poznamo njen izvor in način priprave. Odrasel človek potrebuje 0,8 kg beljakovin. Izjema so športniki, ki potrebujejo 1,2 – 1,6 kg beljakovin.

Vsak obrok mora vsebovati od 15 – 30 % maščob, izjemoma 35 % pri zdravo telesno aktivnih ljudeh, ki imajo normalno težo. Vitamine in minerale človek najlažje zaužije skozi sadje, zato je zelo priporočljivo pojesti vsaj eno sadje na dan. Se ve, da človek potrebuje tudi sladkor, vendar ne v tako veliki meri kot ostale snovi. Iz prehranske piramide je razvidno, katerih živil je potrebno zaužiti več kot ostalih za uravnoteženo prehrano. (2)



Slika 2: Prehranska piramida

7 VIRI

1. Lipovšek, S. 2013: Moč prehrane v športu. Samala, Ljubljana.
2. Pokorn, D. 2003: Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Marbona, Ljubljana.
3. <https://www.radio-odeon.com/nasveti/hruske-jabuke-brokoli/vrste-prehranskih-dopolnil/> (19. 12. 2020)
4. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2003-01-3942/pravilnik-o-prehranskih-dopolnilih> (19. 12. 2020)
5. <https://www.pro-sport.si/blog/vrste-prehranskih-dodatkov-b6.html> (20. 12. 2020)
6. https://sl.wikipedia.org/wiki/Prehransko_dopolnilo (27. 12. 2020)
7. <https://www.abczdravja.si/hrana/prehranska-dopolnila/> (22. 12. 2020)
8. <https://www.gov.si teme/nov-tema-200220105131/> (15. 3. 2021)
9. <https://bodifit-shop.com/prehranski-dodatki-sport> (5. 1. 2021)
10. <https://www.cakalnedobe.si/nasvet/prehranska-dopolnila/> (18. 3. 2021)
11. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2003-01-3942/pravilnik-o-prehranskih-dopolnilih> (5. 1. 2021)
12. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/practicni_pristopi_spodbujanja_zdravja_otrok.pdf (16. 12. 2020)
13. <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201003892.pdf> (5. 10. 2020)

8 ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge se zahvaljujem svoji mentorici Maji Ahtik Požegar, ki me je usmerjala, spodbujala in bodrila ter mi bila ves čas na voljo.

Trenerjem Franciju Oblaku, Sebastjanu Soviču in Sašu Pistotniku ter pediatrijni dr. Jožici Lovrec Veternik se zahvaljujem za opravljene intervjuje. Kljub natrpanemu urniku so našli čas in odgovorili na moja vprašanja.

Hvala tudi vsem sovrstnikom iz OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, ki so si vzeli nekaj minut in izpolnili anketo ter tako prispevali k nastanku raziskovalne naloge.

9 PRILOGA

ANKETA

Pozdravljeni,

v okviru priprave raziskovalne naloge o uporabi prehranskih dopolnil med osnovnošolci izvajam anketo o uporabi le-teh. Učence sedmih, osmih in devetih razredov vabim k izpolnjevanju ankete, ki vam bo vzela le nekaj minut.

1. Spol: moški ženska
2. Razred:
 - 7
 - 8
 - 9
3. Ali se ukvarjaš s športom (treniraš v klubu)?
 - DA
 - NE
4. Ali veš, kaj so prehranska dopolnila?
 - DA
 - NE
5. Ali si že kdaj užival prehranska dopolnila?
 - DA
 - NE
6. Kako pogosto jih jemlješ?
 - REDNO (večkrat na teden)
 - OBČASNO (enkrat na teden)
 - REDKO (enkrat na mesec)
 - NIKOLI
7. Ali starši vedo, da jemlješ prehranska dopolnila?
 - DA
 - NE
8. O jemanju prehranskih dopolnil sem se posvetoval:
 - S STARŠI
 - S TRENERJEM

- Z ZDRAVNIKOM
- Z NIKOMER
- DRUGO: _____

9. V kakšni obliki jemlješ prehranska dopolnila?

- V TABLETAH / KAPSULAH
- V PRAŠKU
- ENERGIJSKE PIJAČE
- DRUGO: _____

10. Koliko denarja zapraviš za prehranska dopolnila na mesec?

- 1 – 10 €
- 11 – 20 €
- 21 – 30 €
- 31 – 40 €
- 41 – 50 €
- VEČ

11. Kaj želiš doseči z jemanjem prehranskih dopolnil?

- Večjo zmogljivost telesa
- Boljše počutje
- Drugo: _____

12. Ali so prehranska dopolnila izpolnila tvoja pričakovanja?

- DA
- NE