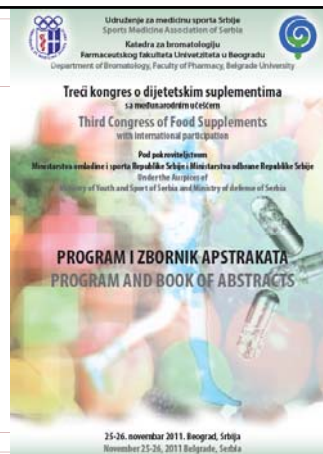


Problem suplementacije sportista pred London 2012



Dr Nenad Dikić



Problem suplementacije u sportu u Srbiji

1. Uočeno je **iracionalno korišćenje** dijetetskih suplementa prema tipu, količini i kombinaciji. Najčešće su korišćeni multi preparati.
2. Takođe je primećeno da **doze dijetetskih suplementa višestruko prevazilaze preporučene doze.**
3. Mada se korišćenje **kreatina ne preporučuje sportistima ispod 18** godina prema preporukama Američkog koledža sportske medicine, čak 11% mladih sportista ga je koristilo.
4. Prema klasifikaciji Australijskog Instituta za sport 33% sportista je koristilo **suplemente iz grupe C** (grupe bez jasnih dokaza da imaju koristan efekat).
5. Manji broj sportista je uzeo *Tribulus terrestris* koji pripada **grupi D** (zabranjeni dijetetski suplementi).
6. Smatramo da rastući trend korišćenja suplementa ukazuje na hitnu potrebu za razvojem **strategije i specifičnih obrazovnih programa** fokusiranih na korišćenje dijetetskih suplementa u sportu.

Upitnik o suplementaciji sportiste

- Razvijen u saradnji sa OKS
 - Naziv suplementa
 - Razlog davanja suplementa
 - Prepisana dnevna doza
 - Dužina trajanja suplementacije
 - Starost sportiste
 - Odgovorna osoba

Primer Olimpijskih igri za mlade u Singapuru 2010

- 32 sportista mlađih od 18 godina,
- 6 (18,7%) koristilo neke suplemente
- Svih 6 saveza su dali trebovanja za suplementaciju, **od toga** dva saveza iako nisu imali sportiste koji koriste suplemente su dali svoja trebovanja za suplementacijom.
- **Košarkaški savez meseca dana pred tražio 2 kg kreatina.**

Analiza trebovanja kreatina

- 5 košarkaša
- 2 kg meseca dana pre takmičenja
- Protokol punjenja za 1 košarkaša
 - 20 g - 5 dana = 100 g, 25 dana po 5 g=125 g, ukupno = 225 g, za 5 košarkaša = 1,125 kg
- Protokol niskih doza
 - 5 g - 30 dana= 150 g, za pet košarkaša 750 g

Basketball 3 on 3 will debut at the Singapore 2010 Youth Olympic Games as an Olympic sport. There will be two teams made up of three players each on court at any one time. This adrenaline-packed game is played on a half court, with one basketball hoop. It includes two intensive periods of five minutes each. The team to first score 33 points or is leading the game after the regular game time is the winner.

Stav o kreatinu

- Opšte je mišljenje da je suplementacija kreatinom kod odraslih sportista efikasna i sigurna, dok postoje različita mišljenja o sigurnosti njene primene u dečijem i adolescentnom dobu. (Ronald L. i sar., 2000.; Bembem MG, Lamont HS, 2005.)
- Američki koledž sportske medicine u svom konsenzus dokumentu preporučuje da se suplementacija **ne propnučuje** pedijatrijskoj populaciji, koju su definisali kao mladu od 18 godina. (Ronald L. i sar., 2000.)

Doziranje kreatina

PROTOKOL PUNJENJE/ODRŽAVANJE

0.3g/kg/dnevno u periodu od 5-7 dana
3-5g/dnevno nakon toga



21g (osoba od 70 kg) tokom 5-7 dana + 3-5g dnevno nakon toga

PROTOKOL NISKIH DOZA

5g dnevno u dužem periodu,
2 kapsule dnevno -1.5 g puferovanog kreatina

PRAVILNO DOZIRANJE

Dužina uzimanja

- Od 1 do 3 meseca**
Od trenutka kad se mišići napune kreatinom potrebne su bar 4 nedelje da bi se postigli stalni rezultat

Vrsta sporta

• SPORTOVI SNAGE:

Rawson V i sar, 2003

- 8% povećanja snage 1RM vs placebo (20% vs 12%)
- 14% povećan broj ponavljanja

Nissen i sar., 2003

- ↑ snage - 1,09% nedeljno
- ↑ bezmasne telesne mase za 2.2 kg u periodu od 6 nedelja
- 7 kg dodato 1RM na benču (6 nedelja)
- 12 kg dodato 1RM back squat izbačaj iz čučnja (6 nedelja)

Vrsta sporta

SPORTOVI BRZINE

- Trke koje traju duže od 3 min - ukupno 25 studija
 - Bez poboljšanja - 8
 - Uočeno poboljšanje - 17
- Sprintovi na 5m i 15m - poboljšano vreme
- Trke na 6 km - lošije vreme (za 26 s)
- Trčanje na srednje i duge staze → povećanje telesne mase i zadržavanje vode → može usporiti sportistu
- Može biti koristan i u sportovima koji uključuju naizmenične šeme opterećenja (timski sportovi, sportovi sa reketom)

Upitnik o suplementaciji sportiste

- Razvijen u saradnji sa OKS
 - Naziv suplementa
 - Razlog davanja suplementa
 - Prepisana dnevna doza
 - Dužina trajanja suplementacije
 - Starost sportiste
 - Odgovorna osoba

Tabela 1. Suplementacija sportskih saveza prema podacima OK od početka 2011.godine

Sportski savez	Broj različitih vrsta suplemenata	Sastav tj. vrste suplemenata
Plivački savez	32	aminokiseline, proteinski preparati, antioksidansi, kreatin, multivitamini i multiminerali, gejnjeri (preparati za povećanje telesne težine), glutamin, sportski barovi i napici
Atletski savez	61	kreatin, gejnjeri, sportski barovi i napici, multivitamini i multiminerali, whey protein, "sagorevači masti", glutamin i aminokiseline
Biciklistički savez	15	"gejnjeri", aminokiseline, sportski napici, glutamin, "prohormonski kompleks", antioksidansi, L karnitin, omega 3 m.k., proteinski preparati, multivitamini i multiminerali
Džudo savez	6	vitamin C, glutamin, kreatin, whey protein, sportske čokoladice i napici
Kajkaški savez	74	aminokiseline, multivitamini, Herbalife preparati, glutamin, azot monoksid, proteinski preparati, riboza, sportske čokoladice i napici
Rvački savez	19	glutamin, multivitamini i multiminerali, aminokiseline, "gejnjeri", whey protein, sportski napici, azot monoksid i "sagorevači masti"
Tekvondo savez	5	glutamin, kreatin, whey protein i multivitamini
Vaterpolo savez	1	Herbalife proizvodi

Pogrešna suplementacija dovodi do dopinga?

R.br.	Ime i prezime	Supstanca	Sport	Sankcija
1	Janko Jerković	Karboksi THC	Hokej na ledu	6 meseci
2	Tamara Kovačević	Furosemid	Džudo	5 meseci
3	Mihailo Stefanović	Norandrosteron	Američki fudbal	2 godine
4	Slavo Polugić	Dehidrometiltestosteron, Drostanolon	Kik boks	2 godine
5	Dragoslav Papić	Karboksi THC, Kokain	Košarka	2 godine
6	Nikola Magovac	Karboksi THC	Boks	3.5 meseca
7	Ljubomir Jovanović	Boldenon, Testosteron, Trenbolon	Rukomet	Proces u toku
8	Džejs Gist	Karboksi THC	Košarka	3 meseca
9	Darko Filipović	Furosemid	Džokej	1 godina
10	Ivan Tomić	Klenbuterol	Biciklizam	Proces u toku
11	Marko Čurčić	Testosteron, Efedrin	Biciklizam	Proces u toku
12	Kristian Horvat	Klenbuterol	Dizanje tegova	Proces u toku

Šta su uradili ADAS i UMSS?

- Samo u 2011. održali preko 40 edukacija i apelevali na odgovornost svih u sportu
- Održali tri sesije na 3. kongresu o dijetetskim suplementima i ukazali na ispravan pritup suplementaciji
- Uveli markicu "doping free"
- Osnovali Centar za sportsku ishranu i suplementaciju

"DOPING FREE":
PROJEKAT ANTIDOPING AGENCIJE REPUBLIKE SRBIJE

Iskreno od osećanja prema sportistima, očuvanje zdravlja i mentalnog integriteta, zaštićenje je antidoping kodovima. ADAS je u skladu sa zakonom o sprečavanju dopinga u sportu i okviru saradnje sa Olimpijskim komitetom Srbije započeo sa testiranjem dijetetskih suplementata prisutnih na domaćem tržištu na prisutnosti nepoželjnih supstanci i lista zabranjenih doping sredstava. Nalepnica „DOPING FREE“ koja se nalazi na testiranim preparatima označava da se u njima ne nalaze doping supstance iz grupe anaboličkih steroida i stimulanasa.

Broj reference na nalepnici vezan je za broj serije suplementa. Kada na web stranici ADAS-a http://www.adas.org.rs/doping-free.php unesete broj reference sa nalepke preparata, dobijete informaciju o broju serije kojeg preparat pripada i da li se on nalazi u programu "DOPING FREE".

Kompletna logotika od strane ADAS-a koja je prodana distributerima i proizvođačima suplementata je još jedan veli korak u borbi protiv dopinga u sportu sa idejom da naši sportisti stiknu sigurnost vezanu za sportske suplemente za cijeli sastav niko ne garantuje.

Ukoliko ste zainteresovani da Vaj preparat predstavite sportskoj javnosti i ostalim kontinentalnim jedinstvenim takmičarima sa "DOPING FREE" programom, pomoćte sportistima da u mogućnosti postignutih suplemenata isaberu onaj koji smatraju sigurnim jer na sebi ima nalepku "DOPING FREE".

ANTIDOPING AGENCIJA REPUBLIKE SRBIJE
DOPING FREE: stimulansi i anabolici
00001
proverite referencu i...

"Doping free" markica

NOVA POTVRDA KVALITETA ZA PREPARAT „IMMUNITEA“
Za sportiste bez rizika od dopinga

Prirodni imuno stimulator za zaštitu zdravlja „Immunita“ dobio je još jednu potvrdu kvaliteta i potpune prirodnosti preparata. To je jedini preparat za jačanje imuniteta kod nas koji je preko Antidoping agencije Srbije od Laboratorije iz Kelna dobio sertifikat da ne sadrži anaboličke i steroide.

Proizvodi su obeleženi nalepnicama „doping free: stimulansi i anabolici“, kojima se potvrđuje da je potpuno bezbedan i za vrhunske sportiste. „Immunita“ je dodatak ishrani na bazi severnoameričkog žen-šena, koji prirodnim putem stimuliše organizam da se sam brani od virusa i bakterija.



http://www.adas.org.rs/doping-free.php?broj_referenc=00001

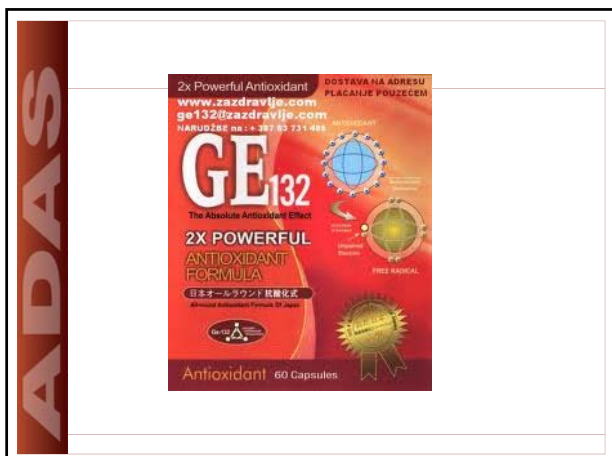
DOPING FREE: PROVERA SUPLEMENATA

ADAS je počeo sa testiranjem dijetetskih suplementata prisutnih na domaćem tržištu na prisutnosti nepoželjnih supstanci i lista zabranjenih doping sredstava. Nalepnica „DOPING FREE“ koja se nalazi na testiranim preparatima označava da se u njima ne nalaze doping supstance iz grupe anaboličkih steroida i stimulanasa.

Broj reference na nalepnici vezan je za broj serije suplementa. Kada na ovoj stranici unesete broj reference sa nalepke preparata, dobijete informaciju o broju serije kojeg preparat pripada i da li se on nalazi u programu "DOPING FREE".

Unesite broj reference:

Broj reference: 00001
Naziv preparata: Immunita
Broj serije: 000010
Opis preparata: www.immunita.rs
Testirano na: anaboličke steroide i stimulanase



Sibutramin

- [11-20-2009]** FDA je objavila preliminarne podatke koji ukazuju da pacijenti koji koriste sibutramin imaju veći kardiovaskularnih događaja (infarkt miokarda, moždani udar, srčani zastoj, smrt) nego pacijenti koji su koristili placebo (tablete sa šećerom). Sibutramin se prodavao pod imenom Meridia u SAD.

“Sibutramin” može da dovede do koronarnog spazma

Abbott Labs Withdraws Meridia From the Market

By ANDREW POLLACK
Published: October 8, 2010

The diet drug Meridia is being withdrawn from the market because it can increase the risk of heart attacks and strokes.

Abbott Laboratories, the drug's manufacturer, said on Friday that it was taking the action voluntarily but under pressure from the Food and Drug Administration.

Tannen Maury/European Pressphoto Agency

Zelena kafa za mršavljenje povučena sa tržišta

AUTOR: KATARINA ŽIVANOVIĆ

Beograd - Uvoznici i distributeri zelene kafe, Elephant Co, Infinity sistem i Beosafer povukli su ovaj proizvod sa tržišta, sve dok analize ne pokažu da li ovaj preparat za mršavljenje sadrži sibutramin, čiju je upotrebu Evropska agencija za lekove zabranila u januaru. Kafa koju uvozi kompanija „Forlife” još je u prodaji.

Results:
None of the li...ted.

GE132
ZK POWERUP
00001

3. Herba fast

Herba fast ULTIMATUM DAJE ENERGIJU SKIDA KILOGRAME

SERTIFIKAT
Antidoping agencija Republike Srbije

HerbaFast Program:
Zalio Ultimatum? Kako dobiti? Kako smaniti? Načinika pitanja? Ikonizna korisnika? Sertifikat? HerbaFast VIP? Konvencije lekara? Kontaktirajte nas? PORUČITE ODMAH!

Sertifikat:
Anti Doping Agency Certified

HerbaFast Ultimatum
Ikonizna korisnika
Dragana, 30 godina, Tokom zime slazije sam se vratila. Dodala sam na težinu 4 kg. To nije mnogo, ali obavezno na me mogu da obučam svoju omiljenu garderobu. Koristila sam HerbaFast Ultimatum mesec dana i izgubila sam...

CENTAR ZA SPORTSKU ISHRANU I SUPLEMENTACIJU UDRUŽENJA ZA MEDICINU SPORTA SRBIJE

Antidoping agencija Republike Srbije i Udruženje za medicinu sporta Srbije su oblikovale ovaj program ishrane i suplementacije za sportiste i trenera u cilju poboljšanja njihovih performansi i smanjenja rizika od povreda i bolesti.

Program ishrane i suplementacije obuhvata:

1. individualna analiza ishrane
2. osnovni laboratorijski pregledi
3. individualni odgovori na sportske veštice za zdravlje i ishranu i suplementaciju, kao i odgovori trenera i lekara
4. detaljne informacije za modifikaciju trenutnog dijeta i ishrane i ishrane i suplementacije
5. individualna suplementacija i kontrola ishrane i suplementacije
6. detaljni odgovori na sportske veštice i pitanja
7. praćenje programa ishrane i suplementacije
8. detaljni odgovori na sportske veštice i pitanja
9. detaljna kontrola ishrane i suplementacije
10. detaljna kontrola ishrane i suplementacije

Zakazivanje pregleda: 011 30 58 376 ili e-mailom: smas.info@gmail.com

Najčešće korišćeni suplementi

- Vitamin C
- Ca+Mg+Zn
- Fe
- Omega 3 m.k.
- Multivitamini i multiminerali
- Whey protein
- Glutamin
- Kreatin alkalini
- Kofein
- Gejnjeri

Doping pozitivni sportisti 2006 - 2011

Godina	Procento
2006	4.00%
2007	3.80%
2008	2.00%
2009	4.50%
2010	3.20%
2011	0.00%

Problem suplementacije u sportu u Srbiji

1. Uočeno je **iracionalno korišćenje** dijetetskih suplementa prema tipu, količini i kombinaciji. Najčešće su korišćeni multi preparati.
2. Takođe je primećeno da doze dijetetskih suplementa **višestruko prevazilaze preporučene doze**.
3. Mada se korišćenje **kreatina ne** preporučuje sportistima **ispod 18** godina prema preporukama Američkog koledža sportske medicine, čak 11% mladih sportista ga je koristilo.
4. Prema klasifikaciji Australijskog Instituta za sport 33% sportista je koristilo **suplemente iz grupe C** (grupe bez jasnih dokaza da imaju koristan efekat).
5. Manji broj sportista je uzeo *Tribulus terrestris* koji pripada **grupi D** (zabranjeni dijetetski suplementi).
6. Smatramo da rastući trend korišćenja suplementa ukazuje na hitnu potrebu za razvojem **strategije i specifičnih obrazovnih programa** fokusiranih na korišćenje dijetetskih suplementa u sportu.

