



# Športna prehrana

Preteklost, sedanost in prihodnost

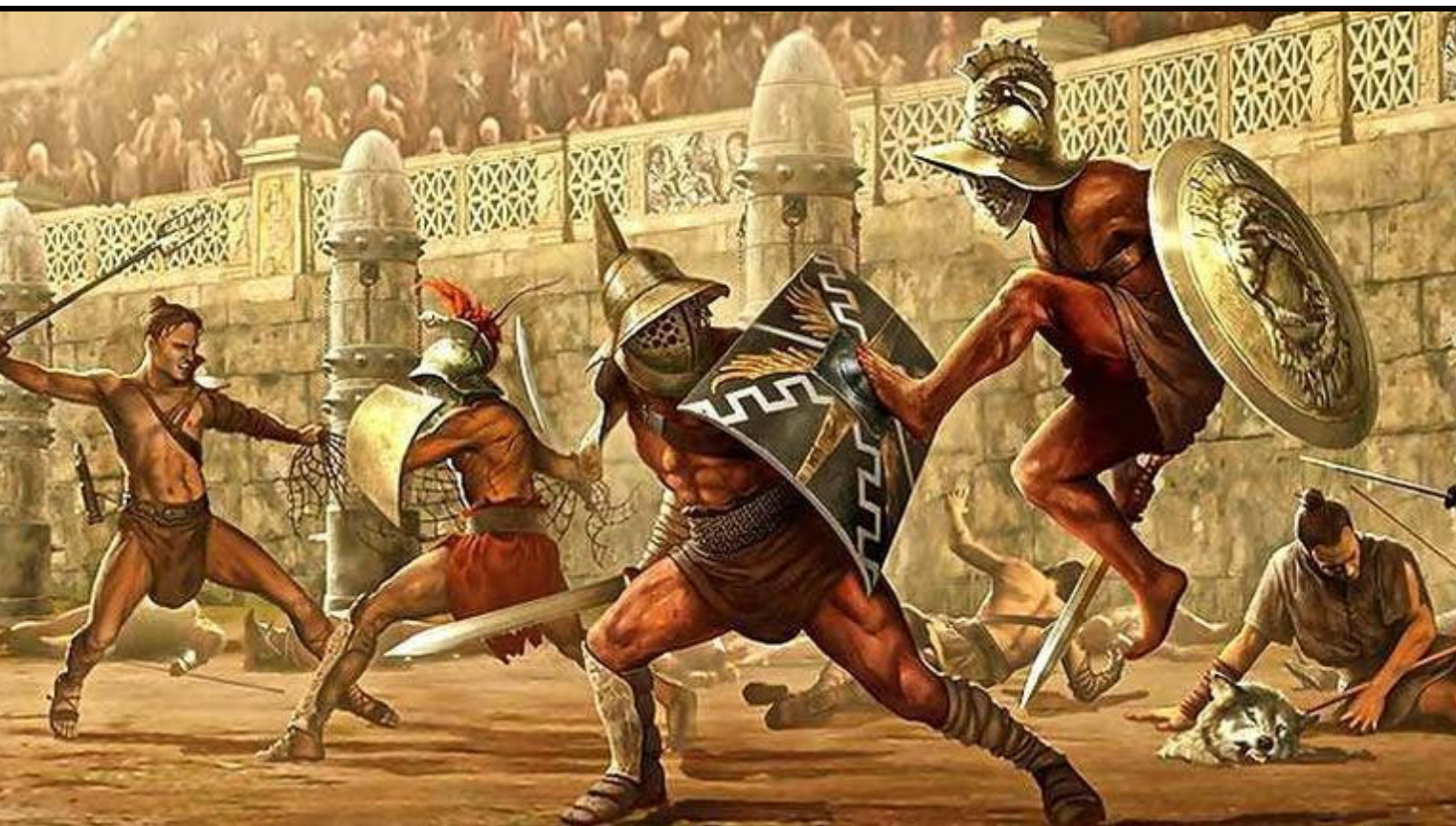


asist. dr. Iva Jurov, dr. med.

A photograph of a wooden basketball court floor. A thick, curved black line is drawn across the floor, starting from the left edge and curving towards the right. The text 'PRETEKLOST' is overlaid in white, bold, uppercase letters on the left side of the floor.

**PRETEKLOST**





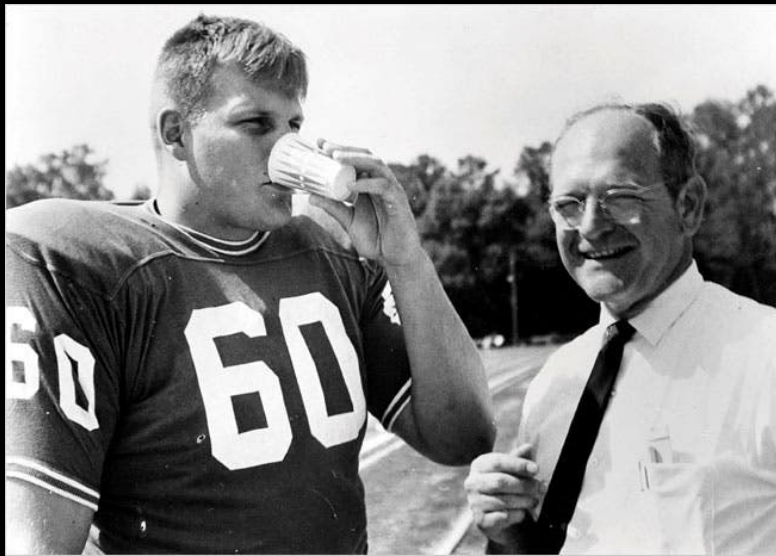




# PRETEKLOST

Švedska, 1930





## **PRETEKLOST**

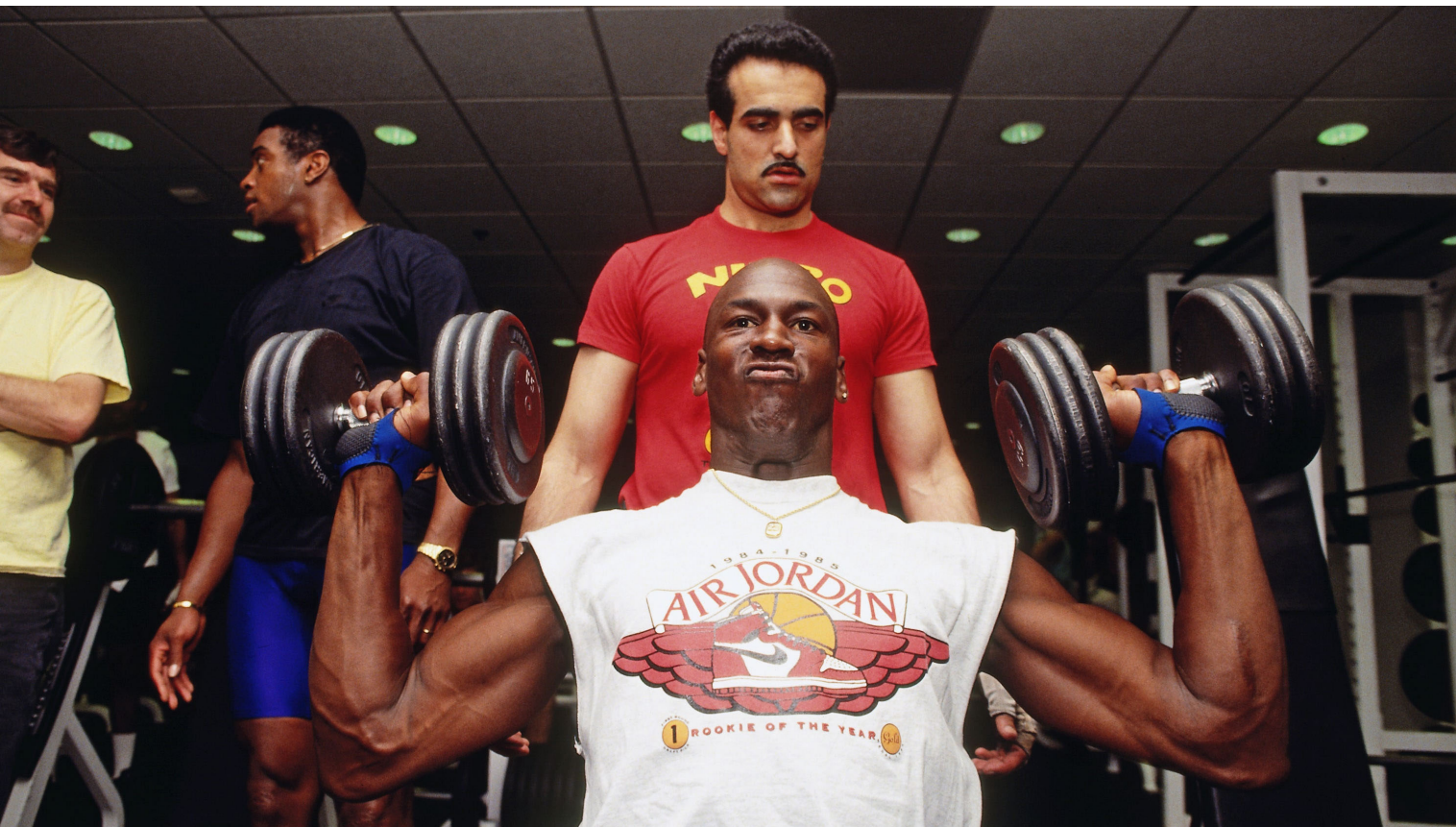
Robert Cade, 1965



## **Športna prehrana se je začela razvijati šele nekje leta 1970**

- VZDRŽLJIVOST – ogljikovi hidrati
- MOČ - beljakovine





A photograph of a wooden floor with a curved black line drawn across it. The text 'SEDANJOST' is written in white, bold, uppercase letters on the left side of the floor.

**SEDANJOST**

sports|



Search

sports

sports nutrition

sports medicine

sports performance

sports injuries

...e books.



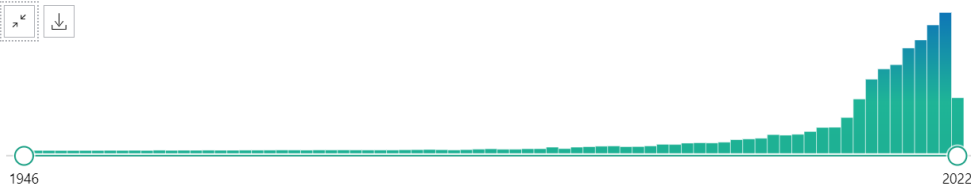
[Save](#) [Email](#) [Send to](#)

Sorted by: Best match [Display options](#) ⚙️

RESULTS BY YEAR

26,724 results

⏪ < Page 1 of 2,673 > ⏩





sports nutrition

Search

Advanced Create alert Create RSS

User Guide

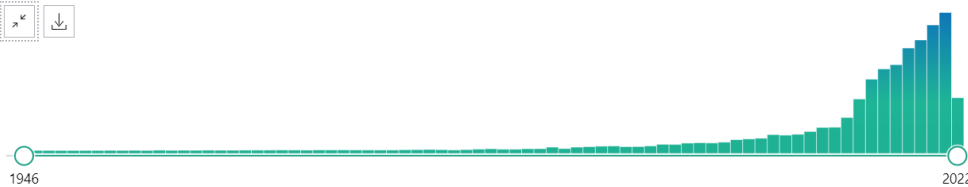
Save Email Send to

Sorted by: Best match Display options

RESULTS BY YEAR

26,724 results

Page 1 of 2,673



1946

2022

asbestosis

Search

Advanced Create alert Create RSS

User Guide

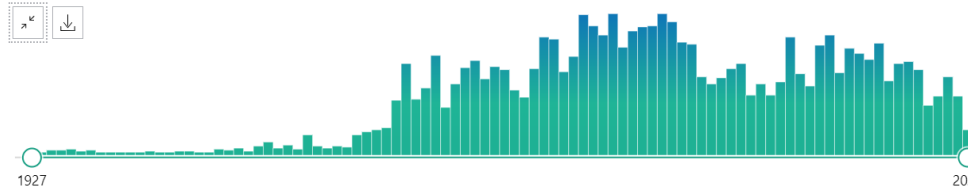
Save Email Send to

Sorted by: Best match Display options

RESULTS BY YEAR

5,127 results

Page 1 of 513



1927

2022

sports nutrition



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)

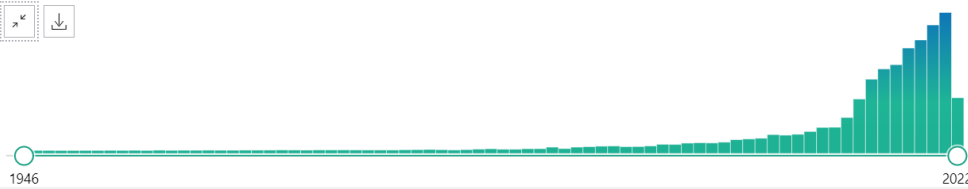
Save Email Send to

Sorted by: Best match Display options

RESULTS BY YEAR

26,724 results

Page 1 of 2,673



1946

2022

arterial hypertension



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)

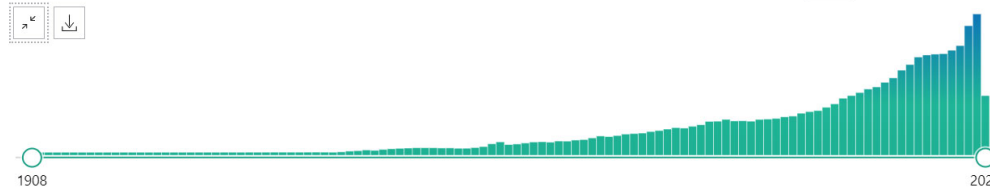
Save Email Send to

Sorted by: Best match Display options

RESULTS BY YEAR

567,670 results

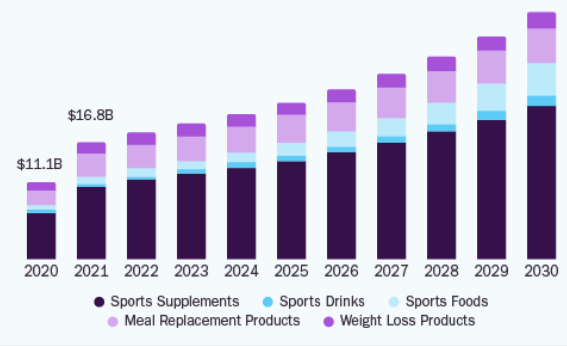
Page 1 of 56,767



1908

2022

### U.S. Sports Nutrition Market size, by product type, 2020 - 2030 (USD Billion)



**GRAND VIEW RESEARCH**

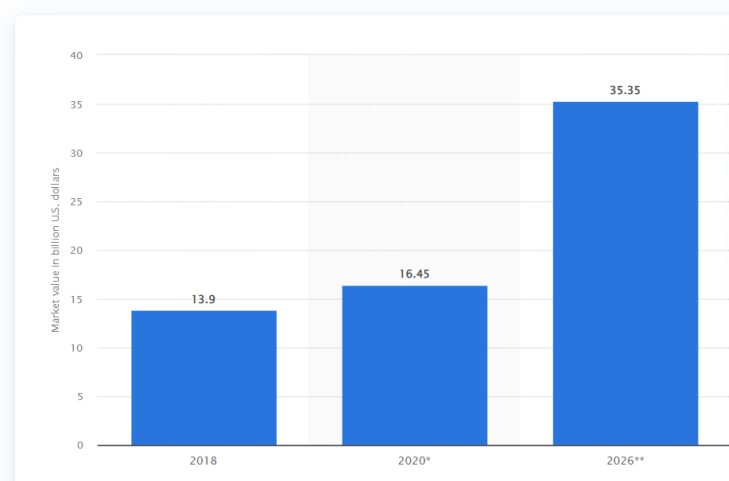
**8.6%**  
U.S. Market CAGR,  
2022 - 2030

Source:  
[www.grandviewresearch.com](http://www.grandviewresearch.com)

# SEDANJOST

Trg „prehiteva“ znanost

**Sports nutrition market worldwide from 2018 to 2025**  
(in billion U.S. dollars)







## SEDANJOST

Trg (športnih) dopolnil predstavlja največji problem, zaradi česar prihaja do številnih obolenj, suboptimalne zmogljivosti in tudi smrti

## Kaj zagotovo vemo o športni prehrani?

### Makrohranila in hidracija so bistveni

- prb. **97 % učinkovitosti**
- Dehidracija 10 %
- Pomembna je prilagoditev individuumu, disciplini, starosti
- **Periodizacija** je ključna
- Energijska razpoložljivost
- „training the gut“

### Športna dopolnila

- Največ do **3 %**
- **Le 5 dopolnil dokazano učinkovitih** (kofein, kreatin, nitrat, beta-alanin, bicarbonat)
- za 3 se morda nakazuje nekolikšna učinkovitost (citrat, fosfat, karnitin)

## Vemo tudi, da je športna prehrana bistvena za

### regeneracijo

- ki poteka 24/7, skladno s tem mora potekati tudi skrb za prehrano
- Makrohranila prilagojena obdobju pred treningom in po treningu

### rezultat

- Športna prehrana med treningom/tekmo je enako pomembna kot skrb za regeneracijo



## Vemo tudi, da je športna prehrana bistvena za

### Zdravje športnika

- Podpora zdravju v fazi razvoja, vrhunske forme in tudi življenja po profesionalni športni karieri





## Vemo tudi, da je športna prehrana bistvena za

### Zdravje športnika

- Podpora zdravju v fazi razvoja, vrhunske forme in tudi življenja po profesionalni športni karieri
- Razumevanje fiziologije in „psihologije prehranjevanja“, saj ta vpliva na vse vidike športne zmogljivosti



- Napredki znanja fiziologije
- Športna prehrana, ki temelji na **smernicah**
- Zelo verjetno bo poudarek na natančnejšemu merjenju energijske porabe zaradi urejanja **energijske razpoložljivosti**
- **Z dokazi podprta medicina** se mora uveljaviti tudi v slovenskem prostoru
- **Antidoping**: vedno večji obsegi, vedno večje financiranje in podpira vseh disciplin
- Prehrana prilagojena fenotipu in genotipu

## PRIHODNOST

„Mens sana in corpore sano“



**Hvala za vašo pozornost**

[iva.jurov@kclj.si](mailto:iva.jurov@kclj.si)

Slovensko združenje za klinično prehrano

CLINICAL SPORTS NUTRITION Louise Burke

ESPEN Course