



Športna prehrana

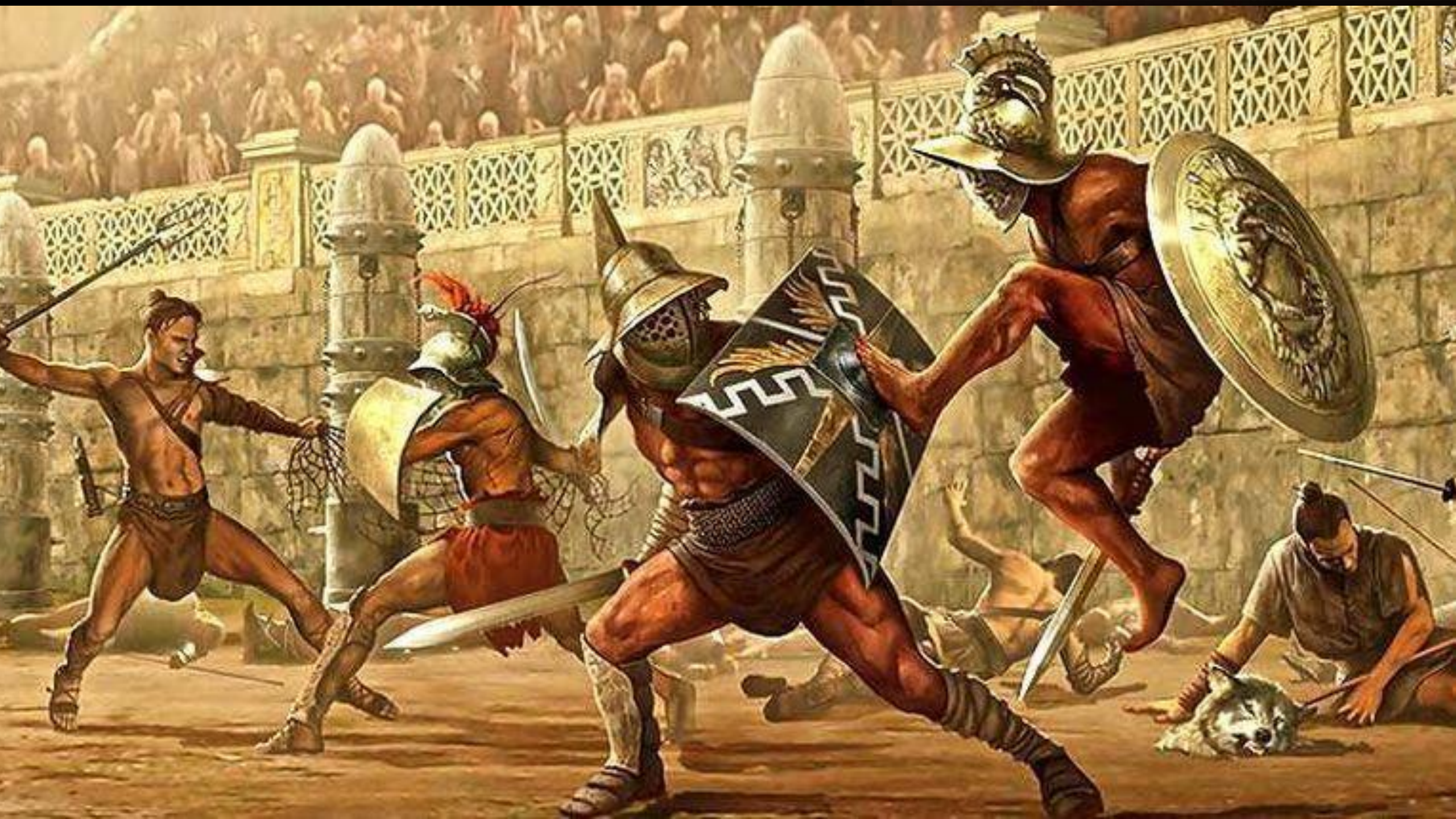
Preteklost, sedanost in prihodnost



asist. dr. Iva Jurov, dr. med.

A photograph of a light-colored wooden floor with a prominent grain pattern. A thick, solid black curved line arches across the middle of the image, starting from the left edge and ending on the right edge. The text 'PRETEKLOST' is printed in white, bold, uppercase letters on the left side of the floor, partially overlapping the black line.

PRETEKLOST

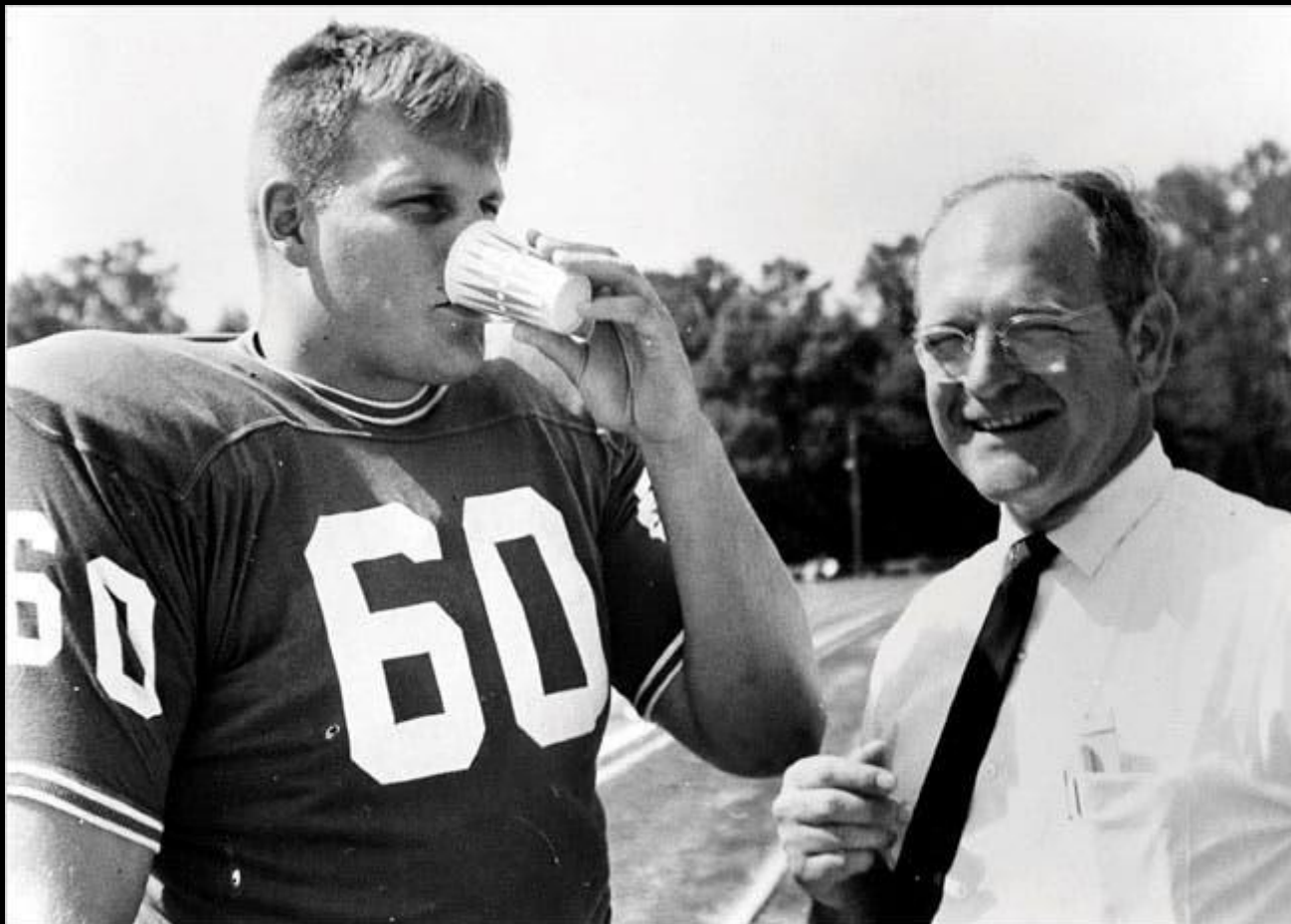






PRETEKLOST

Švedska, 1930



PRETEKLOST

Robert Cade, 1965



CONTAINS 100% FRUIT JUICE

Nutrition Facts

Amount Per Serving

Serving Size

Calories

Total Fat

Sodium

Total Carb

Total Sugar

Total Protein

Total Fat

Total Sugar

Total Protein

80
CALORIES
PER 12 FL. OZ
SERVING

32 FL. OZ
(1 QT) 946 mL



GATORADE®
THIRST QUENCHER

COOL BLUE™

Športna prehrana se je začela razvijati šele nekje leta 1970

- VZDRŽLJIVOST – ogljikovi hidrati
- MOČ – beljakovine



1984-1985
AIR JORDAN

1 ROOKIE OF THE YEAR **Gold**

SEDANJOST



National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed.gov

sports|



Search

sports

sports nutrition

sports medicine

sports performance

sports injuries


the books.

Save

Email

Send to

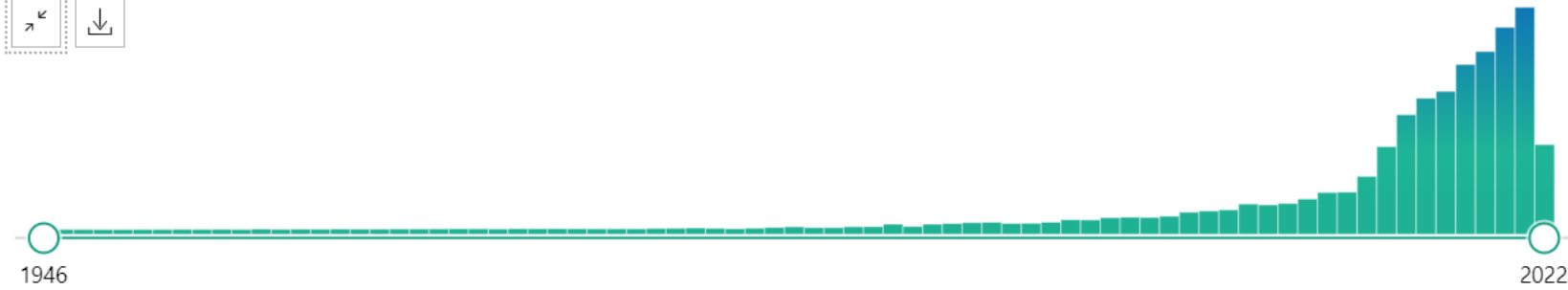
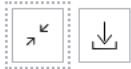
Sorted by: Best match

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

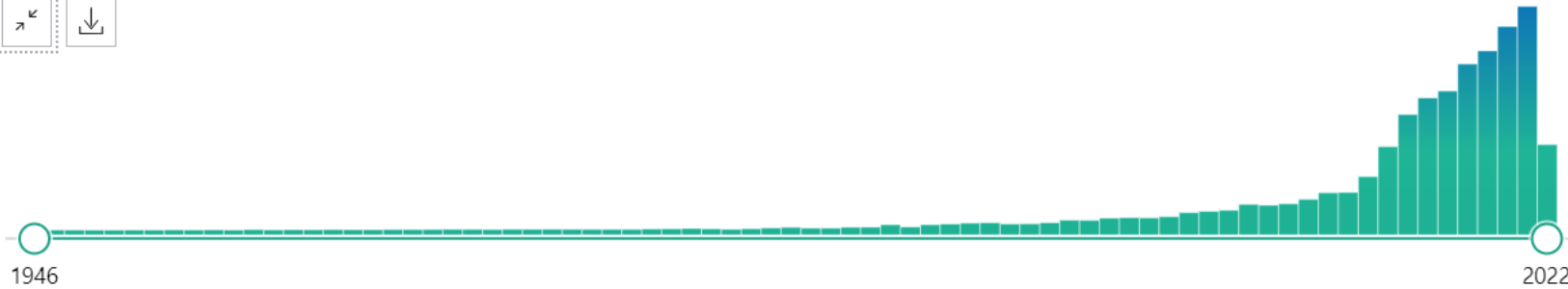
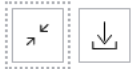
Sorted by: Best match

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

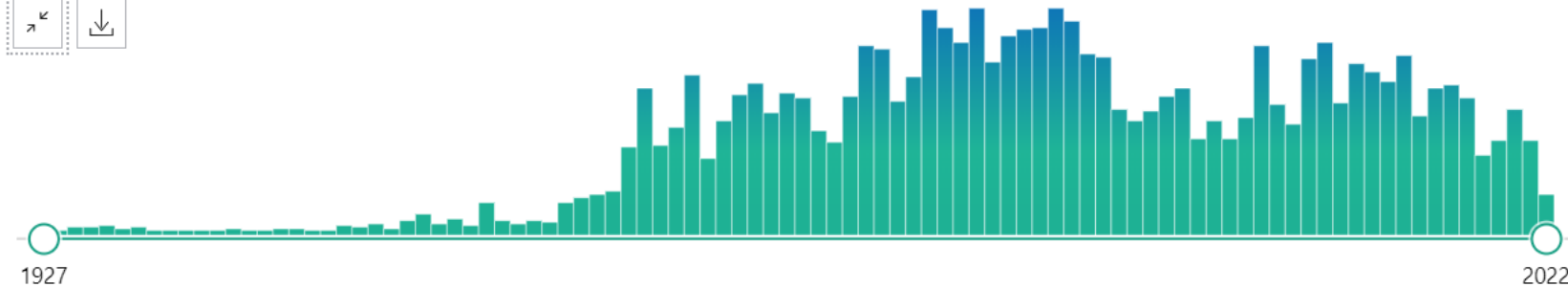
Sorted by: Best match

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

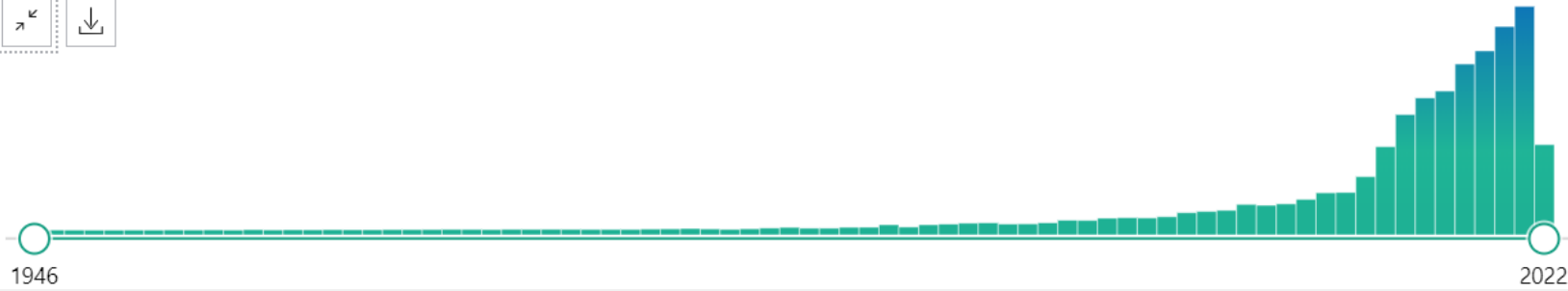
Sorted by: Best match

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

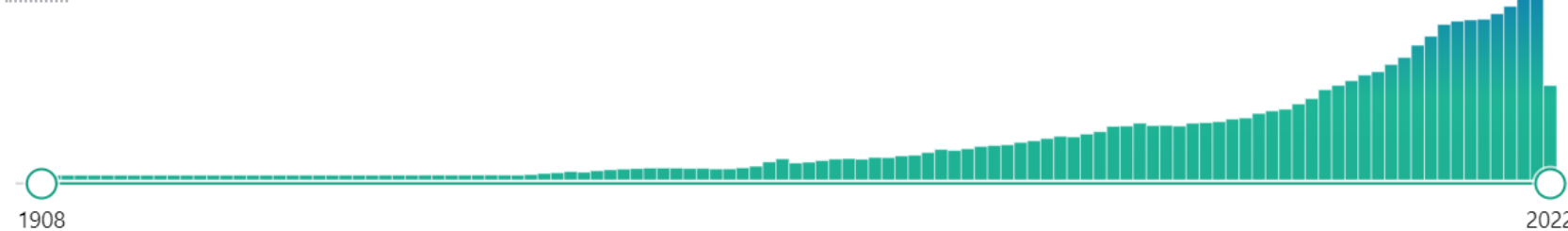
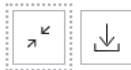
Sorted by: Best match

Display options

RESULTS BY YEAR

567,670 results

Page 1 of 56,767



1908

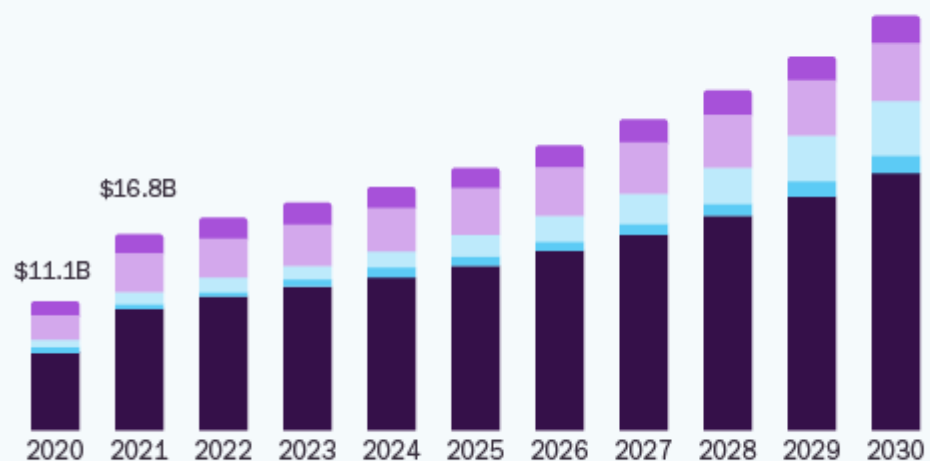
2022

U.S. Sports Nutrition Market

size, by product type, 2020 - 2030 (USD Billion)



GRAND VIEW RESEARCH



- Sports Supplements
- Sports Drinks
- Sports Foods
- Meal Replacement Products
- Weight Loss Products

8.6%

U.S. Market CAGR,
2022 - 2030

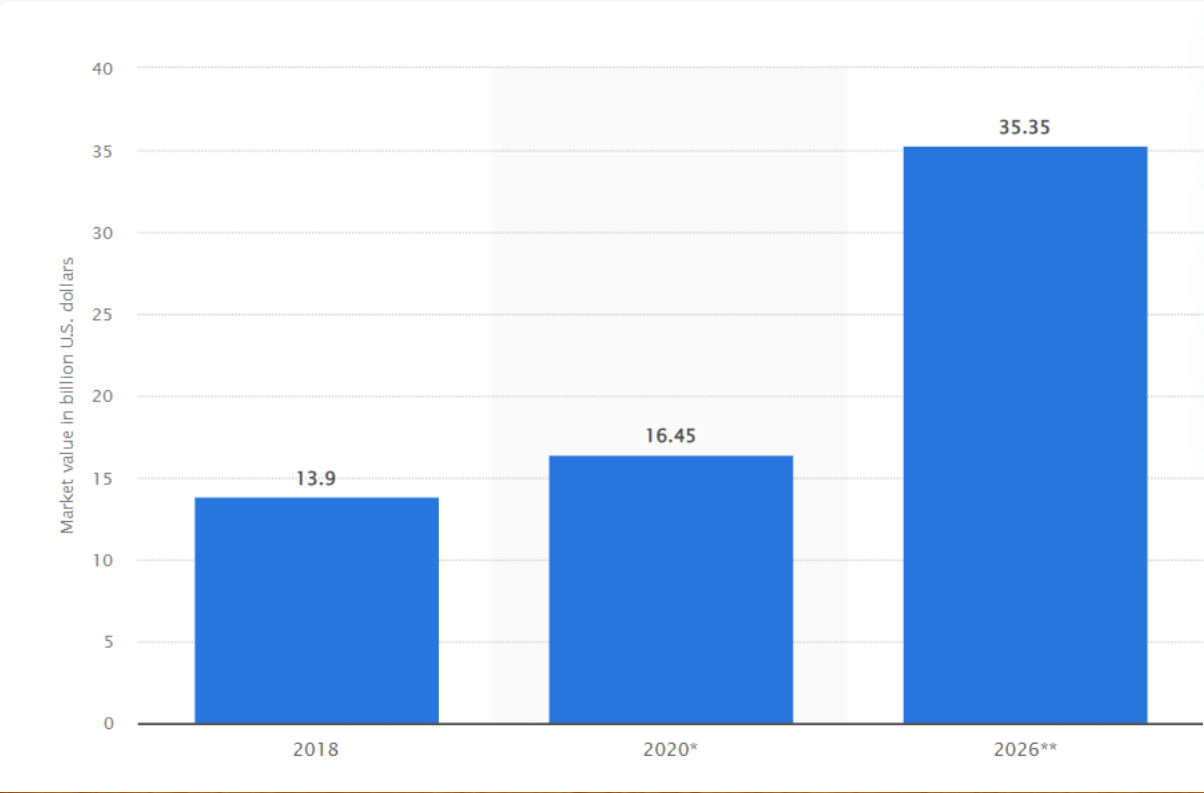
Source:
www.grandviewresearch.com

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 (citrati, 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

Slovensko združenje za klinično prehrano

CLINICAL SPORTS NUTRITION Louise Burke

ESPEN Course