

Ocena powszechności spożycia suplementów diety w wybranej grupie osób aktywnych sportowo

Evaluation of prevalence of dietary supplements intake in a selected group of sports people

ZBIGNIEW KREJPCIO^{1,2/}, KAROLINA SKWAREK^{1/}, ANDRZEJ K. HYŻYK^{1/}, STANISŁAW DYBA^{1/}

^{1/} Wyższa Szkoła Zdrowia, Urody i Edukacji w Poznaniu

^{2/} Zakład Higieny i Toksykologii Żywności, Katedra Higieny Żywności Człowieka Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Wstęp. Żywnienie osób aktywnych sportowo powinno uwzględniać zwiększone zapotrzebowaniem na energię i składniki odżywcze lub inne o działaniu fizjologicznym, co jest często trudne do zrealizowania przy pomocy tradycyjnej diety. Dla zapewnienia prawidłowej podaży tych składników zaleca się niekiedy uzupełnianie diety suplementami. Jednak praktyka ta powinna być prowadzona pod kontrolą, konsultowana ze specjalistami, aby nie doprowadzić do szkodliwych efektów przedawkowania.

Cel. Ocena powszechności spożycia suplementów diety w wybranej grupie osób aktywnych sportowo.

Materiały i metody. Do realizacji założonego celu posłużono się ankietą autorską. Pytania obejmowały informacje na temat rodzaju, częstości i przyczyn suplementacji diety, a także poziomu wiedzy na temat korzyści i zagrożeń wynikających ze spożywania suplementów diety. Badania przeprowadzono w grupie 50 sportowców (23 kobiet i 27 mężczyzn), w wieku 21-31 lat, na terenie miasta Poznania w 2010 r.

Wyniki. Wszystkie badane osoby deklarowały spożycie suplementów diety, często kilka rodzajów jednocześnie. Respondenci spożywali głównie: preparaty białkowe (kreatynę i aminokwasy rozgałęzione – BCAA), preparaty witaminowo-mineralne oraz napoje izotoniczne i energetyzujące. Poziom wiedzy respondentów był stosunkowo niski. Podstawowym źródłem informacji o suplementach były źródła niefachowe (reklamy, internet, sugestie trenerów i instruktorów). Większość ankietowanych uważało, że suplementy diety są niezbędne dla uzyskania osiągnięć w sporcie lub treningu.

Wnioski. Należy upowszechniać programy żywieniowe skierowane do osób aktywnych sportowo, w tym na temat suplementów diety i ich bezpiecznego stosowania.

Słowa kluczowe: suplementy diety, suplementacja, sportowcy

Introduction. Nutrition for sports people should cover the increased demand for energy, essential nutrients and some other physiologically active compounds, which is often difficult to achieve with traditional diets. In order to ensure an adequate supply of these components, dietary supplements are widely recommended. However, supplementation practices should be conducted under professional supervision or consultation with specialists in order to avoid negative effects of overdose.

Aim. Evaluation of the prevalence of dietary supplements intake in a selected group of sports people.

Materials and methods. A questionnaire survey was used to collect basic data. The questions included information on the type, frequency and causes of dietary supplementation, as well as general knowledge and awareness of the benefits and risks correlated with dietary supplements. The study was conducted in a group of 50 athletes (23 women and 27 men), aged 21-31 years, in the city of Poznan in 2010.

Results. All tested persons declared dietary supplements intake, often of several types simultaneously. They included mainly: protein supplements (creatine and branched-chain amino acids-BCAA), multi-vitamin preparations, isotonic and energy drinks. The level of respondents' knowledge about supplements was relatively low. The primary sources of information about supplements were mainly unprofessional, like advertisements, internet, suggestions of coaches. The majority of respondents believed that supplements were necessary to increase performance in sports or training.

Conclusions. Nutritional education programs on dietary supplements and their safety should be disseminated among sports people.

Key words: dietary supplements, supplementation, athletes

© Probl Hig Epidemiol 2011, 92(4): 935-938

www.phie.pl

Nadesłano: 10.06.2011

Zakwalifikowano do druku: 03.08.2011

Adres do korespondencji / Address for correspondence

prof. dr hab. inż. Zbigniew Krejpcio
Katedra Higieny Żywności Człowieka, Zakład Higieny i Toksykologii
Żywności, Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu, Uniwersytet
Przyrodniczy w Poznaniu
ul. Wojska Polskiego 31, 60-624 Poznań
tel. 61 8487336, fax 61 8487332, e-mail: zkre@up.poznan.pl

Wstęp i cel pracy

W ostatnich latach obserwujemy się wzrost zainteresowania suplementami diety i ich spożycia w wielu grupach ludności na całym świecie, w tym także w Polsce. Jest to szczególnie widoczne w grupach osób prowadzących aktywny styl życia, w tym osób uprawiających różne formy sportu i rekreacji. Podaż różnych

form suplementów diety przeznaczonych dla sportowców systematycznie wzrasta, ale niewiele z nich ma potwierdzoną naukowo skuteczność działania. Są one powszechnie dostępne na rynku, w rozmaitych formach, a ich skład jest dopracowany w taki sposób, aby dostarczyć zawodnikom niezbędnych składników odżywczych, zwłaszcza składników energetycznych,

regulujących i budulcowych oraz innych substancji bioaktywnych wpływających na wydolność fizyczną i psychiczną [1,2,3].

Agresywny marketing eksponuje przede wszystkim korzyści żywieniowe i zdrowotne jakie wynikają z łatwego i wygodnego sposobu uzupełniania diety w składniki niedoborowe przy użyciu suplementów diety. Skierowany jest on do różnych grup odbiorców, a w szczególności do osób stosujących diety restrykcyjne, odchudzających się, w różnych stanach fizjologicznych i schorzeniach, a także osób aktywnych sportowo. Wysokie zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze w okresie intensywnego wysiłku fizycznego sprawia, iż sportowcy pod wpływem reklamy, coraz częściej sięgają po różnego rodzaju suplementy diety. Jednak wiedza na ten temat, w kontekście stale rosnącej podaży suplementów na rynku, jest fragmentaryczna. Badania sondażowe wykazują, że suplementy diety stały się obecnie nieodłącznym elementem sposobu żywienia i stylu życia wśród osób aktywnych sportowo [3, 4,5,6,7]. Dlatego celem tej pracy była ocena powszechności spożycia suplementów diety oraz ogólnej wiedzy na ich temat w wybranej grupie osób aktywnych sportowo.

Materiał i metody

Do realizacji założonego celu pracy posłużyła ankieta autorska składająca się z 40 pytań. W części wstępnej zawierała ona pytania charakteryzujące respondentów pod względem wieku, płci i miejsca zamieszkania, wskaźników antropometrycznych, rodzaju aktywności fizycznej oraz wyróżników stylu życia i zwyczajowego sposobu odżywiania się. Część główna kwestionariusza zawierała pytania odnoszące się do wiedzy na temat suplementów diety oraz rodzaju i wielkości ich spożycia w okresie ostatnich 3 miesięcy, w tym pytania dotyczące m.in. motywów stosowania suplementów, korzyści i zagrożeń zdrowotnych wynikających z suplementacji. Ankieta składa się w większości z pytań zamkniętych, z możliwością jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Badania ankietowe przeprowadzono w grupie 50 osób aktywnych sportowo (23 kobiety i 27 mężczyzn), w wieku 21-31 lat, uprawiających kilka dyscyplin, takich jak: kolarstwo, boks i zapasy, biegi długie oraz osób uczęszczających na siłownię. Badania wykonano na terenie miasta Poznania w okresie październik-listopad 2010 r.

Wyniki i dyskusja

Ze względu na dużą ilość danych najważniejsze wyniki ujęto w formie syntetycznej, które przedstawiono w tabeli I. Wszyscy respondenci deklarowali korzystanie z różnego rodzaju suplementów diety, a większość z nich deklarowało spożycie więcej niż jed-

nego preparatu dziennie. Respondenci sięgali głównie po suplementy diety, takie jak: preparaty witaminowo-mineralne (82%), preparaty białkowe (68%) i białkowo-węglowodanowe (48%) oraz kreatynę (46%). Dużą popularnością cieszyły się także różnego rodzaju napoje energetyczne (84%) i izotoniczne (42%) oraz termogeniki (60%), stosowane przed i po treningu [1,3,8,9].

Decyzję o uzupełnianiu diety suplementami respondenci podejmowali głównie pod wpływem zalecenia trenerów (72%) oraz osób znajomych (60%), natomiast tylko niewielki odsetek osób badanych (4%) konsultował się w tej sprawie z lekarzem lub dietetykiem. Do najczęściej wskazywanych przyczyn suplementacji, poza zaleceniem trenera lub instruktora, należały: chęć poprawy wyniku sportowego (90%) oraz przekonanie o ich korzystnym wpływie na organizm i wydolność fizyczną (86%). Oceniając stan wiedzy na temat suplementów diety stwierdzono, że mniej niż połowa respondentów (40%) znała definicję suplementu diety, natomiast większość (60%) nie potrafiło podać jej prawidłowej wersji. Z kolei na pytanie o ocenę własnej wiedzy na temat suplementów diety zdecydowana większość ankietowanych (88%) określiła ją na poziomie „przeciętnym”. Na pytanie o podstawowe źródła swojej wiedzy o suplementach diety, większość respondentów wskazała Internet (76%) i opinie trenerów (76%) oraz osoby znajome (60%), natomiast czasopisma fachowe były takim źródłem tylko dla 6% ankietowanych. Na pytanie dotyczące wpływu suplementów diety na zdrowie i kondycję większość respondentów (84%) przyznała, że zaobserwowała u siebie wyraźną poprawę wydolności fizycznej na skutek suplementacji, co w konsekwencji utwierdzało ich w przekonaniu o niezbędności stosowania suplementów dla uzyskania osiągnięć w uprawianej dyscyplinie lub treningu. Z kolei świadomość możliwości wystąpienia szkodliwego wpływu suplementów na zdrowie była niewielka. Większość badanych (90%) uważało, że są one całkowicie bezpieczne dla zdrowia. Tego rodzaju opinie nie pochodziły z wiarygodnych źródeł naukowych, ale opierały się głównie na obiegowych opiniach i informacjach reklamowych, przy czym tylko niewielki odsetek respondentów (12%) przyznał, że zwraca uwagę na informacje zawarte na opakowaniach suplementów diety. Ewentualne zagrożenia związane z suplementacją kojarzono głównie z możliwością uzależnienia się od nich, w przypadku ich nadużywania (52%). Jednocześnie większość badanych (78%) przyznało się do przekraczania zalecanej dziennej dawki suplementów, wynikającą najczęściej z chęci maksymalizacji wyników sportowych w krótkim czasie. W konsekwencji u znaczącej części ankietowanych (64%) w okresie suplementacji występowały niekiedy reakcje niepożądane, takie jak: bóle żołądka, kołatanie serca, rozdrażnienie i biegunki.

Tabela I. Wyniki badań ankietowych w 50 osobowej grupie sportowców
Table I. Results of questionnaire survey in the group of 50 sports people

Pytanie /Question	Cecha /Item	Ilość respondentów /Number of respondents(%)
Decyzja o stosowaniu suplementów /Decision about supplementation	trener /instruktor/coach	72
	znajomi /acquaintances	60
	lekarz/dietetyk /physician/dietician	4
Motywy suplementacji /Supplementation reasons	zalecenie trenera/instruktora /coach's recommendation	72
	poprawa wyniku sportowego /improvement of sports results	90
	uzupełnienie diety /dietary supplementation	86
Znajomość definicji suplementów diety /Knowledge of definition of dietary supplements	tak /yes	40
	nie /no	60
Deklarowany poziom wiedzy na temat suplementów /Declared level of knowledge on dietary supplements	duża /high	8
	przeciętna /average	88
	mała /low	4
	brak /lack	0
Główne źródła wiedzy na temat suplementów /Main sources of knowledge on dietary supplements	trener/instruktor /coach	76
	internet /internet	76
	znajomi /acquaintances	60
	piśmiennictwo fachowe /scientific literature	6
Rodzaje suplementów diety /Types of supplements	preparaty białkowo-węglowodanowe /protein-carbohydrate formulas	48
	witaminowo-mineralne /vitamin-mineral	82
	preparaty białkowe /protein formulas	68
	kreatyna /creatine	46
	napoje izotoniczne /isotonic drinks	42
	napoje energetyczne /energy drinks	84
	termogeniki /thermogenics	60
Ocena skuteczności działania suplementów /Evaluation of supplementation efficacy	bardzo duża /very high	10
	duża /high	84
	mała /low	6
	brak /lack	0
Niezbędność suplementów diety przy trenowaniu /Indispensability of supplements during training	tak /yes	70
	nie /no	30
Stosowanie suplementów diety zgodnie z zaleceniami /Supplementation according to recommendations	tak /yes	82
	nie /no	18
Przekraczanie zalecanej dziennej dawki suplementów /Exceeding daily doses	tak /yes	78
	nie /no	22
Świadomość zagrożeń wynikających ze stosowania suplementów /Awareness of risks connected with supplementation	tak /yes	52
	nie /no	48
Występowanie różnych dolegliwości po spożyciu suplementów /Occurrence of health risks of supplementation	tak /yes	64
	nie /no	36

Podsumowanie

Stwierdzono, że osoby młode aktywne sportowo spożywają suplementy diety, często kilka rodzajów jednocześnie, takie jak: preparaty białkowe i węglowodanowe, preparaty witaminowo-mineralne, napoje energetyczne oraz napoje izotoniczne.

Decyzje o stosowaniu suplementów diety są podejmowane głównie pod wpływem reklamy, sugestii trenerów lub instruktorów oraz osób znajomych, nato-

miast znacznie rzadziej po konsultacji ze specjalistami. Poziom wiedzy respondentów na temat suplementów diety, sposobu ich stosowania oraz działań niepożądanych jest stosunkowo niski, co może prowadzić do popełniania poważnych błędów i wystąpienia szkodliwych efektów przedawkowania. Niezbędna jest zatem szeroka edukacja żywieniowa skierowana do osób aktywnych sportowo, obejmująca wiedzę na temat suplementów diety.

Piśmiennictwo / References

1. Celejowa I. Żywność w sporcie. Kompletny przewodnik. PZWL, Warszawa 2008.
2. Praktyczny poradnik zdrowia i odżywiania sprzyjającego wysokiej formie opracowany przez Grupę Roboczą ds. Żywności przy Międzynarodowym Komitecie Olimpijskim, w oparciu o ustalenia zawarte podczas Międzynarodowej Konferencji Uzgodnieniowej zorganizowanej w siedzibie MKOl w Lozannie w czerwcu 2003.
3. Zając A, Poprzęcki S, Waśkiewicz Z. Żywność i suplementacja w sporcie. AWF, Katowice 2007.
4. Blenford DE. Food and Drink for Modern Living and Sporting Activities. Food Technol Eur 1996, 6/7: 60-61.
5. Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2009.
6. Jarosz M. Suplementy diety a zdrowie. PZWL, Warszawa 2008.
7. Świdorski F. Żywność wygodna i żywność funkcjonalna. WN-T, Warszawa 1999.
8. Delavier F, Gundill M. Suplementy żywnościowe dla sportowców. Aha!, Łódź 2010.
9. Raczyńska B, Raczyński G. Sport i żywność. PZWL, Warszawa 1996.