



SEMINAR “TARGALT TOIDULISANDITEST”

TOIDULISANDITE KASUTAMINE EESTI SPORTLASTE HULGAS

MARGUS SILBAUM

31.AUGUST.2017

Toidulisandite kasutamine Eesti sportlaste hulgas

- ▶ Antud ülevaates on kasutatud andmebaasi kuhu on koondatud 850 sportlase ülitäpsed andmed (vereproovid, igapäevaselt söödud toidud, toidulisandid, ravimid, füüsilise aktiivsus, kehakoostise mõõtmised DXA-röntgenseadmega, geeniproovid).

Toidulisandite kasutamine Eesti sportlaste hulgas

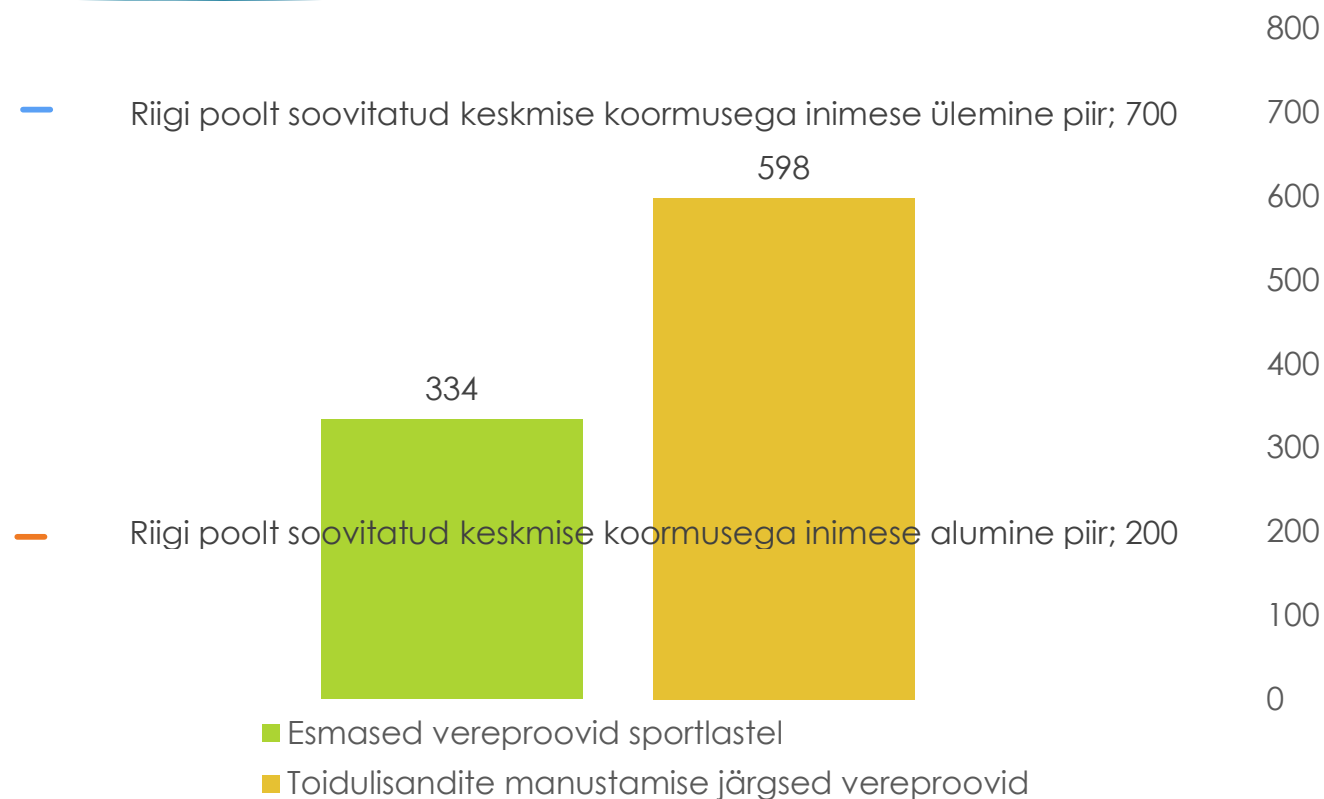
- ▶ Kokkuvõtte hõlmab üle 50 000 päeva andmeid, 50 erineva sportliku harrastuse kohta (aerutamine, curling, golf, jalgpall, jalgrattasport, jäähoki, kergejõustik, korvpall, kulturism ja fitness, käsipall, suusaspord, laskmine, maadlus, matkasport, mitmesugused võitluskunstid, motosport, orienteerumine, poks, purjetamine, ragbi, ratsutamine, ronimissport, rulluisutamine, saalihoki, sõudmine, squash, sulgpall, suusaspord, tantsusport, tennis, tervisesport, triatlon, tõstesport, ujumine, uisutamine, vehklemine, võrkpall, võimlemine, vibusport).

Millest sõltub toidulisandite tarvitamine

- ▶ Tervisega seotud näitajad (vereproovid, koormustestid, kehakoostise mõõtmised, jne).
- ▶ Näited, milleni on viinud kuritarvitamine ja ka antud teema osas ignorantsus
- ▶ Kitsaskohad

Tervisega seotud vereproovi näitude võrdlus

- ▶ Antud graafikus on sportlastelt kogutud 2000 vereproovi koondandmed.
- ▶ Vasakpoolne tulp näitab esmaste vereproovide keskmist taset tervisega seotud näitajate osas. Parempoolne tulp on 2-3 kuud hiljem, kui sportlased on saanud toidulisandeid, mis mõjutavad otseselt taastumist ja tervisega seotud näitajaid.



Terviseriskid

- ▶ Vereproovide analüüs 257 erineva tervise näitaja kohta
- ▶ Vereproovide, toitumise ja koormuse analüüsist on välja tulnud seosed, mis mõjutavad otseselt sportlaste tervisliku seisundit.
- ▶ Koormuse, tavatoidu, toidulisandite ja ravimite mõju tervisele
- ▶ 850 sportlast 845 (99.4%) + 5 (0,6%)
- ▶ 2 + 2 s