

IRIS

Integrity and Responsibility in Sport



**Kaasrahastanud
Euroopa Liit**

IRIS projekti uuringutulemused

Teele Tiidt
Eesti Antidopingu ja Spordieetika SA koolitusjuht



Uuring

- Hinnata harrastus- ja tippsportlaste riskitaju ja suhtumist toidulisandite kasutamisesse kuues Euroopa riigis, sh Eestis
 - 18-30-aastased
 - Regulaarne spordi- või liikumisharrastus (vähemalt 3x nädalas)
 - Peamiselt jooks, pallimäng, jõutreening
 - Treeningud 4-6 x nädalas
 - Tarbib toidulisandeid
 - Veebiküsimustik, detsember 2024 - jaanuar 2025



Osalejad

Uuringus osalejad:

- Kokku 468 sportlast
- Euroopa riigiti:
 - Soome (n = 65)
 - Bulgaaria (n = 60)
 - Eesti (n = 118)
 - Kreeka (n = 54)
 - Portugal (n = 121)
 - UK (n=50)

Osalejate vanus:

- Vahemik: 18-30a
- Keskmine vanus: 26 aastat 9 kuud
- Eesti osalejate keskmine vanus: 22 aastat 11 kuud

Sooline esindatus:

- 40.43% meessoost
- 57.89% naissoost
- 0.8% määratud kui “muu” või “ei soovi täpsustada”
- Eesti osalejatest:
 - 39 M (33,05%)
 - 79 N (66,95%)

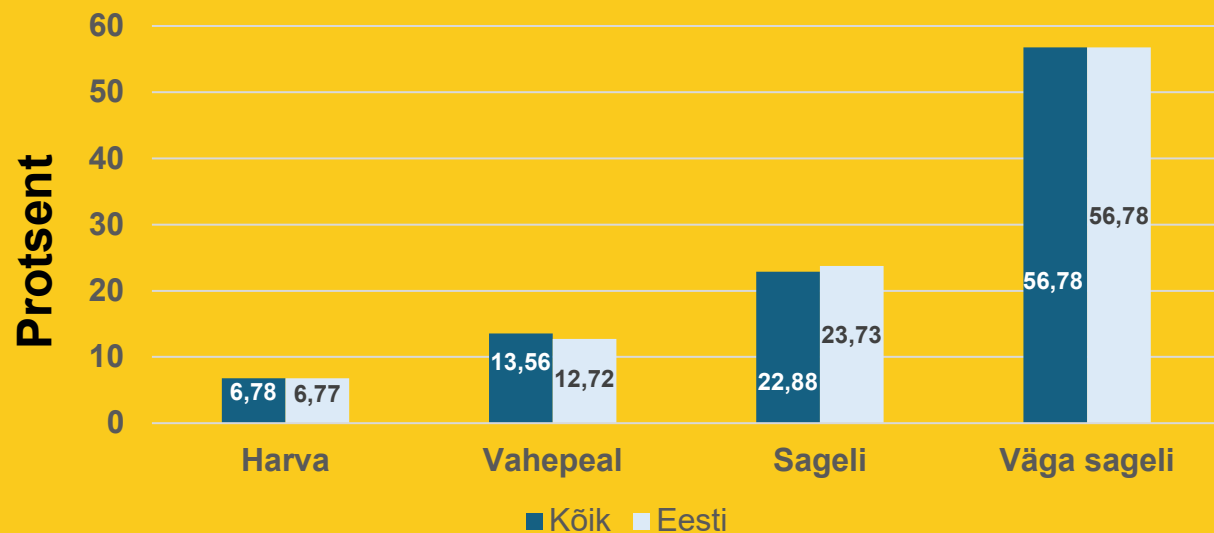
Eesti osalejate treeningkoormus:

- ≤ 5 h nädalas = 91 sportlast
- ≥ 6 h nädalas = 27 sportlast

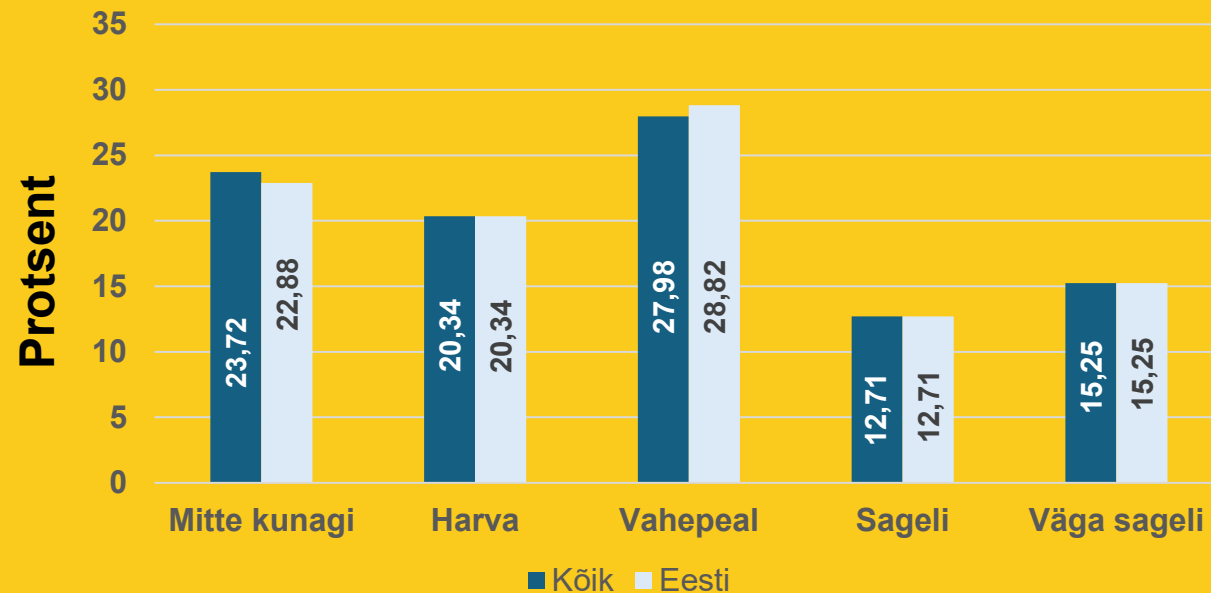


Kui sageli oled viimase 12 kuu jooksul kasutanud treeningu toetamiseks...

Vitamiine ja/või mineraalaineid

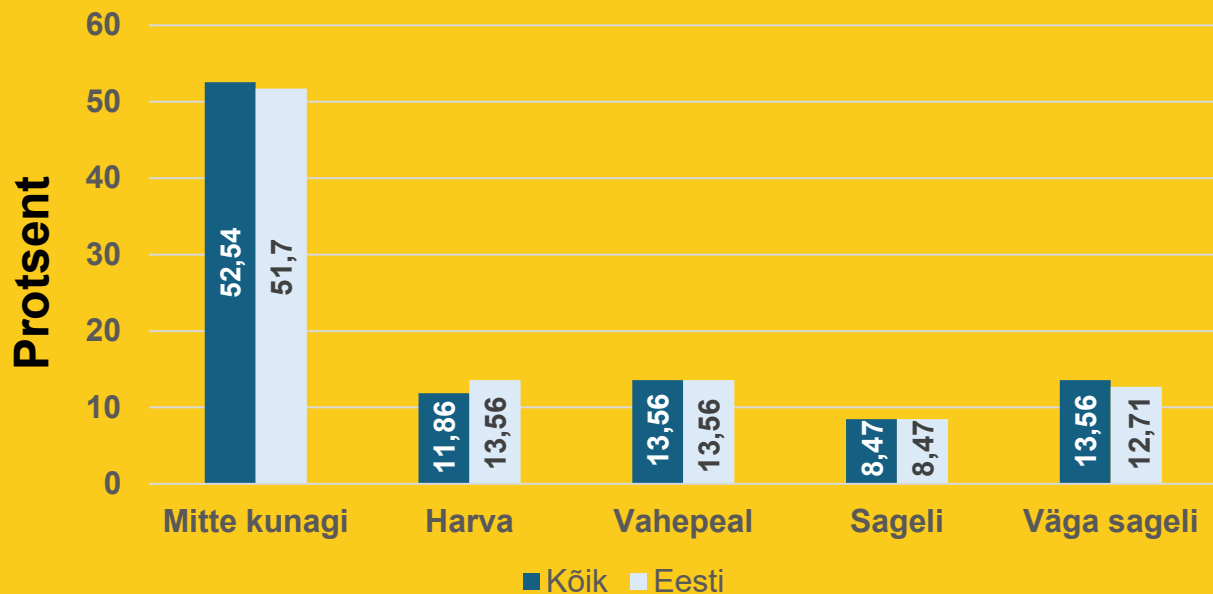


Valgusegusid

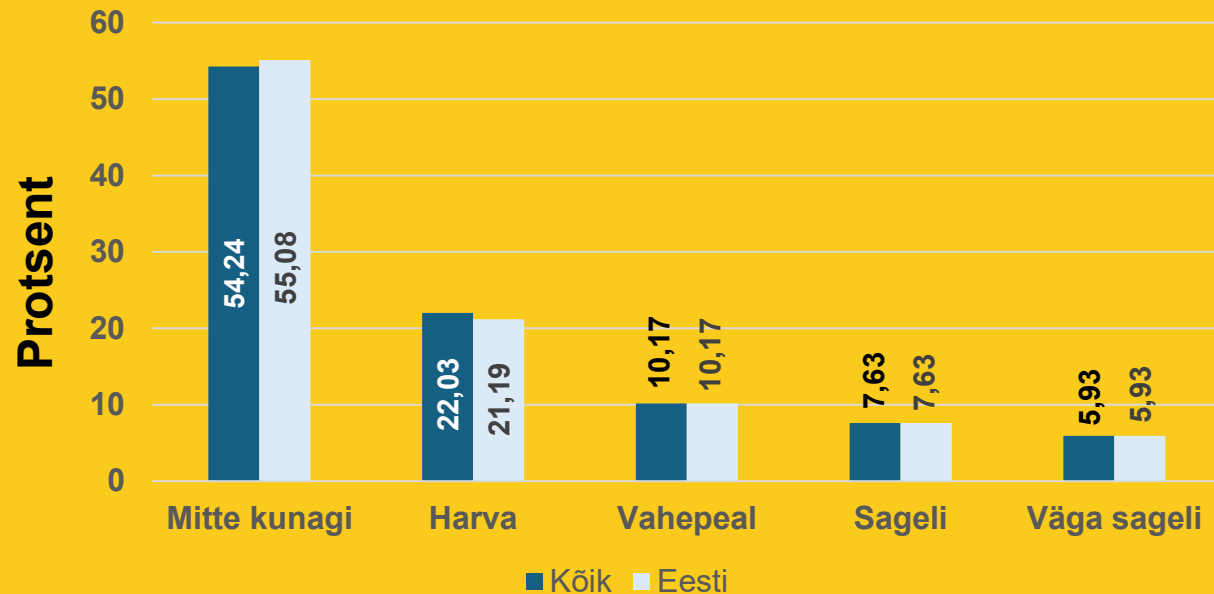


Kui sageli oled viimase 12 kuu jooksul kasutanud treeningu toetamiseks...

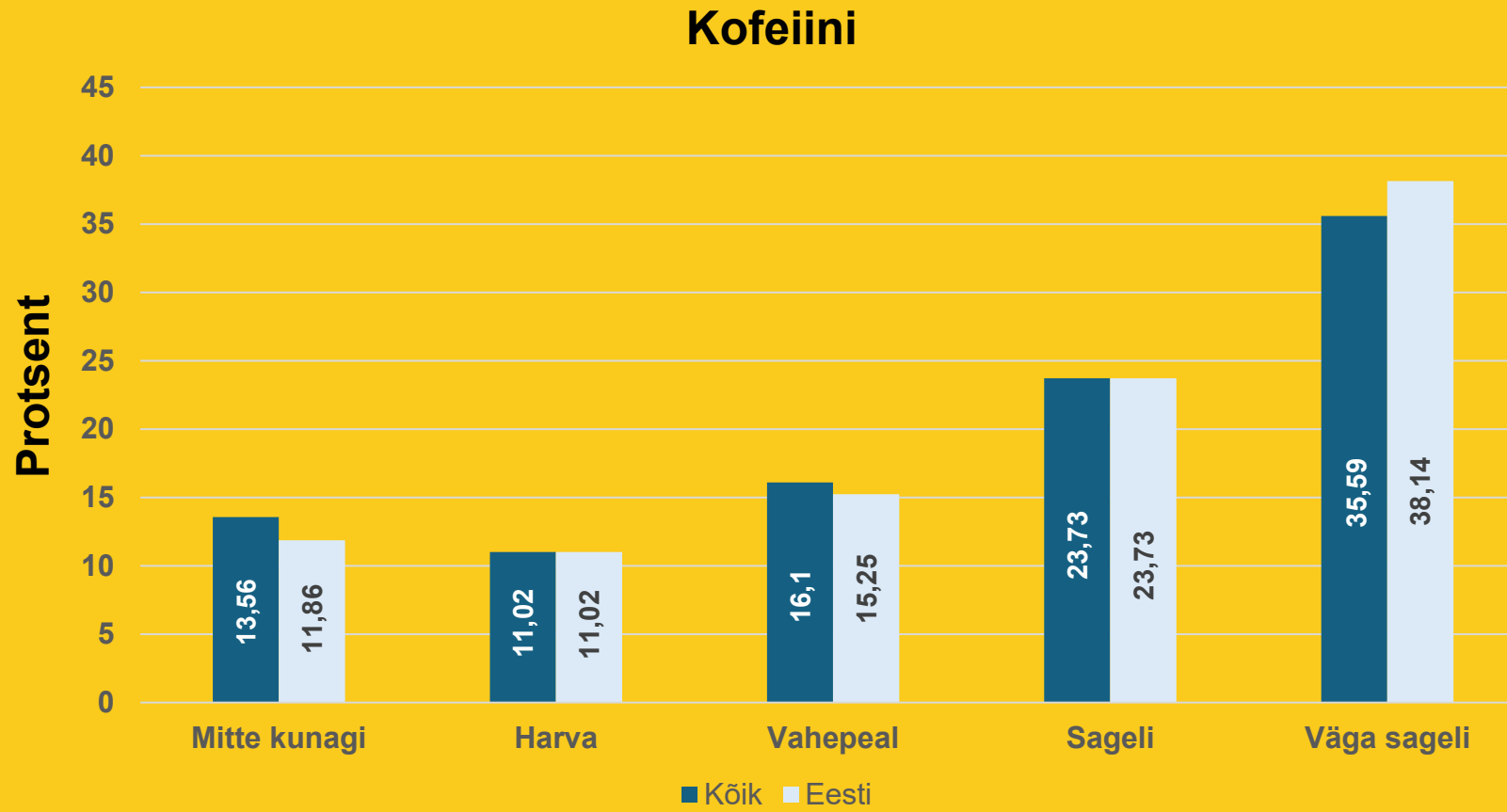
Kreatiini



Aminohappeid

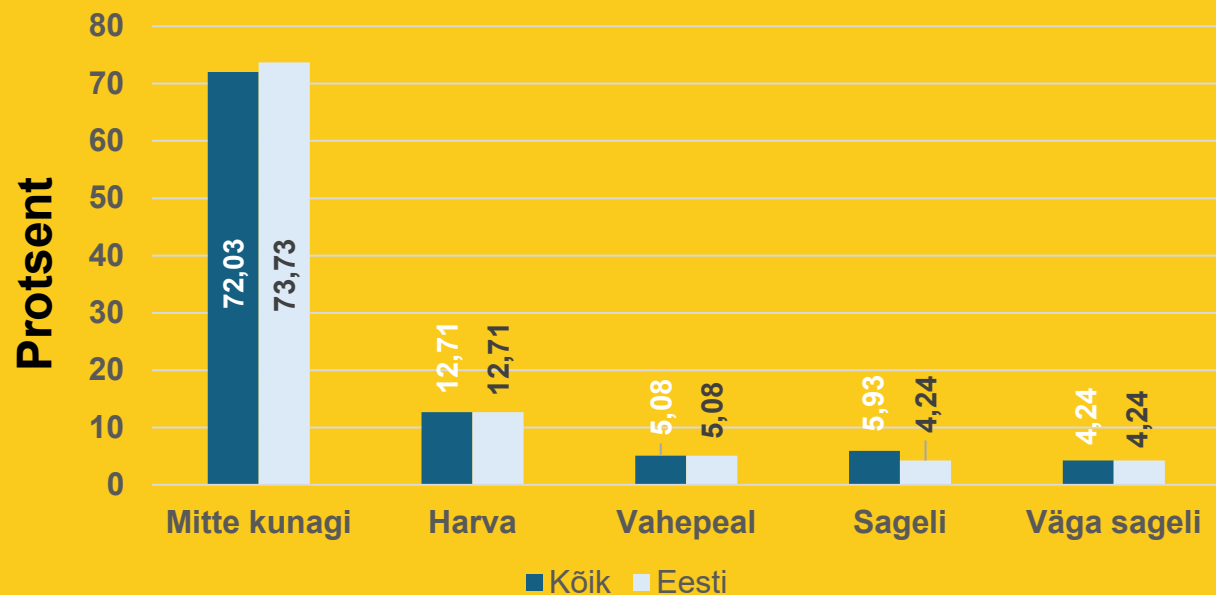


Kui sageli oled viimase 12 kuu jooksul kasutanud treeningu toetamiseks...

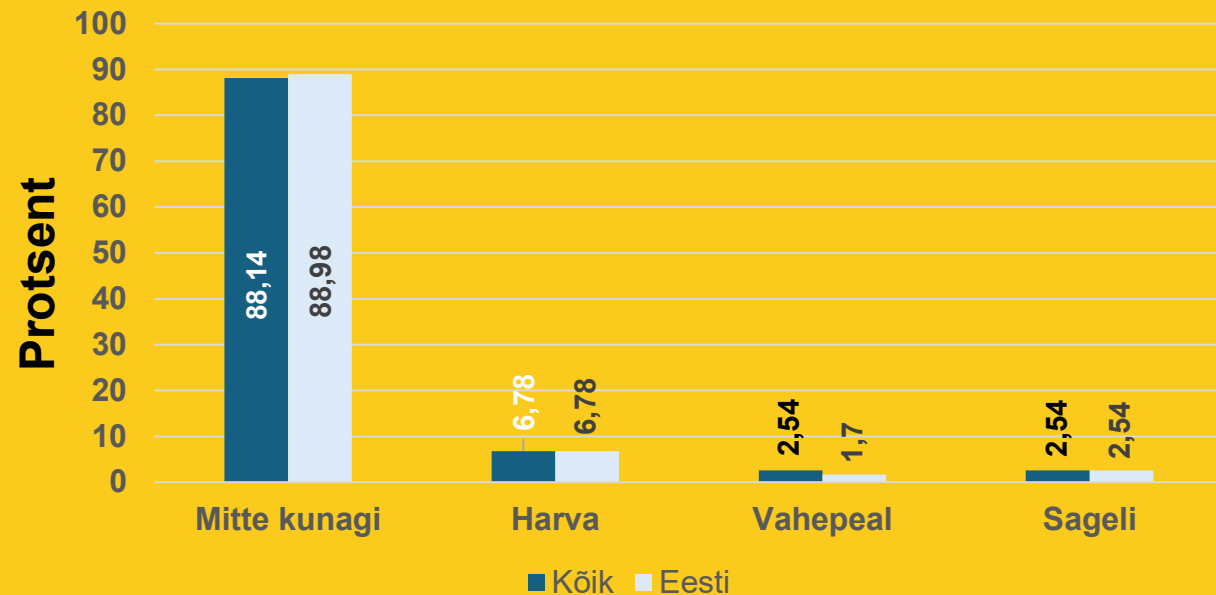


Kui sageli oled viimase 12 kuu jooksul kasutanud treeningu toetamiseks...

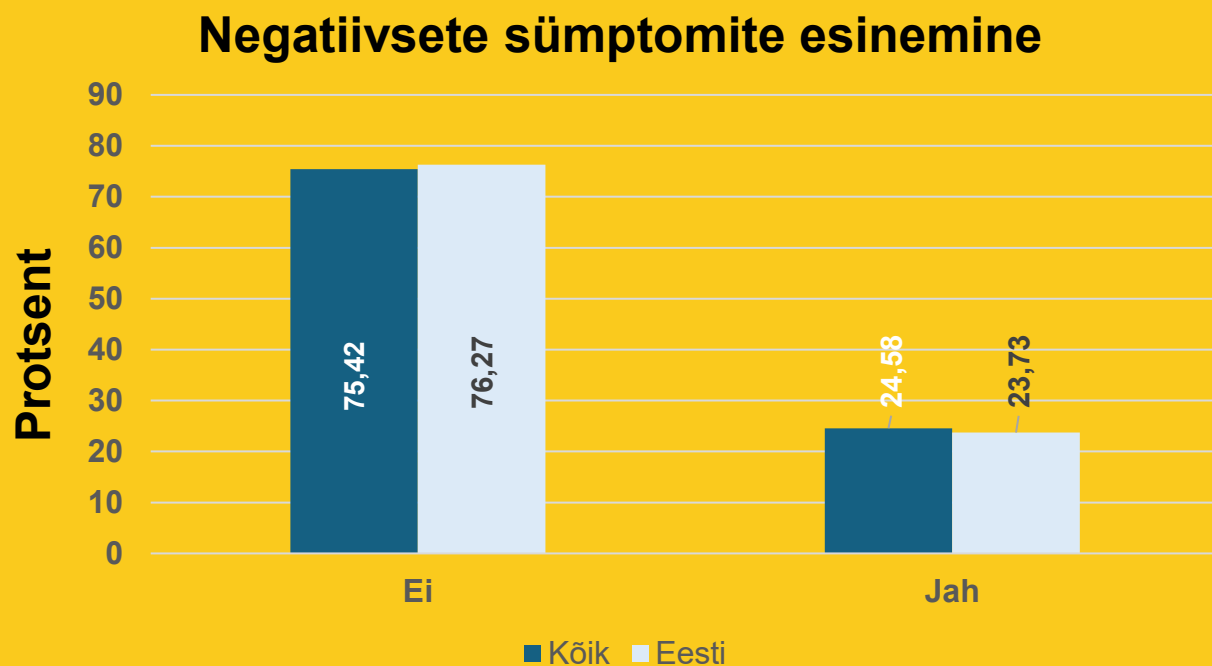
Pre-workout



Kaalulangetuse lisandeid



Negatiivsete sümptomite* esinemissagedus pärast toidulisandite kasutamist

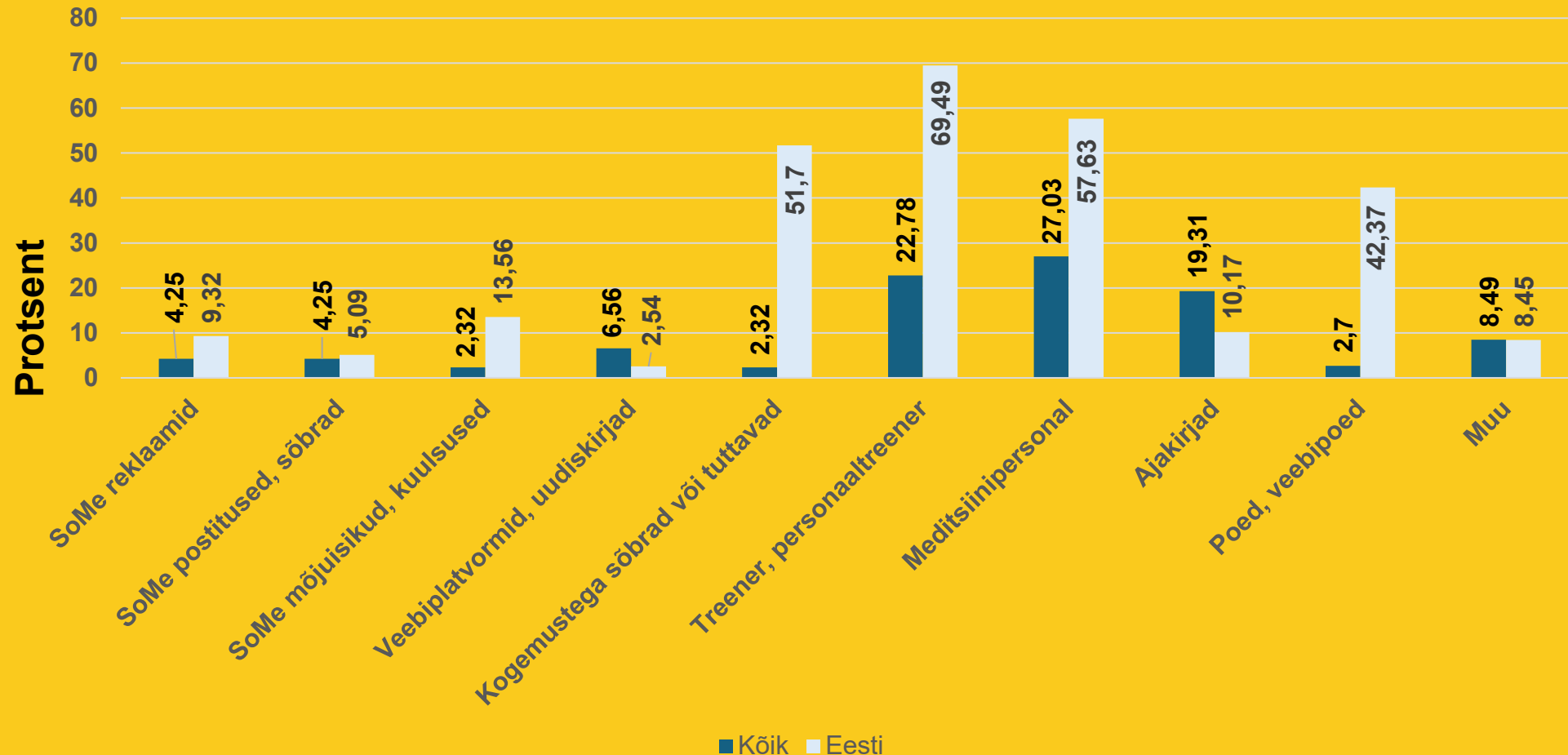


* kõhukinnisus, -lahtisus, peavalu, iiveldus, seede-probleemid, uimasus, oksendamine, reflux, kõrvetised, südame pekslemine, allergilised reaktsioonid, vähenenud isu



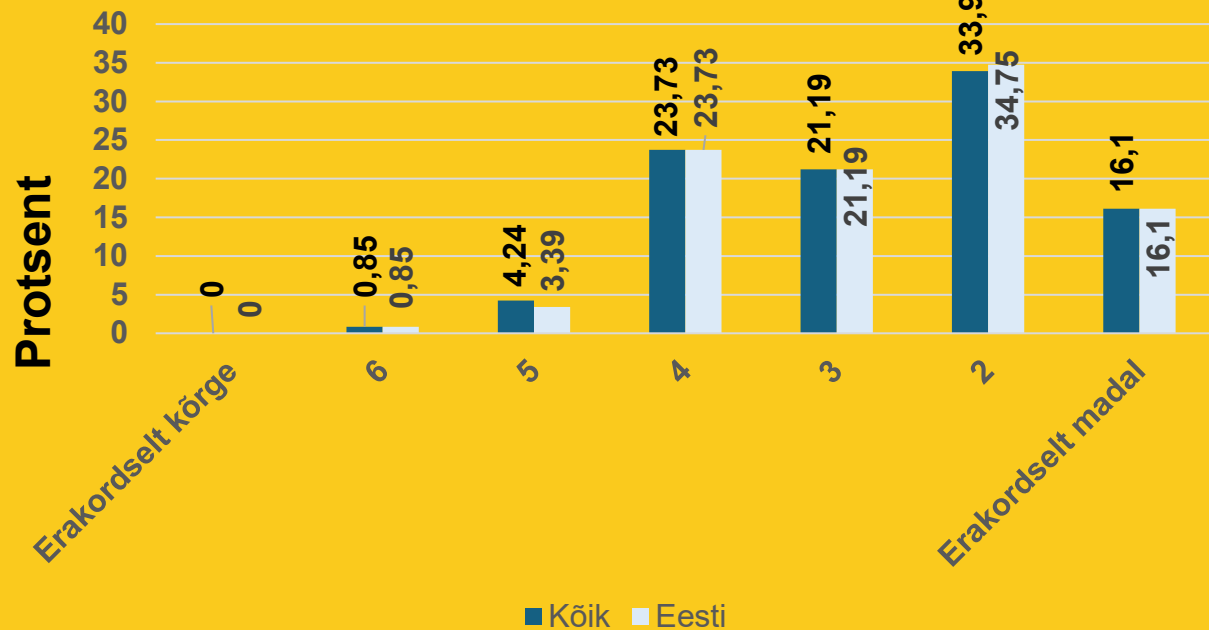
Teabeallikad

Kust leiad informatsiooni enne lisandite ostmist?

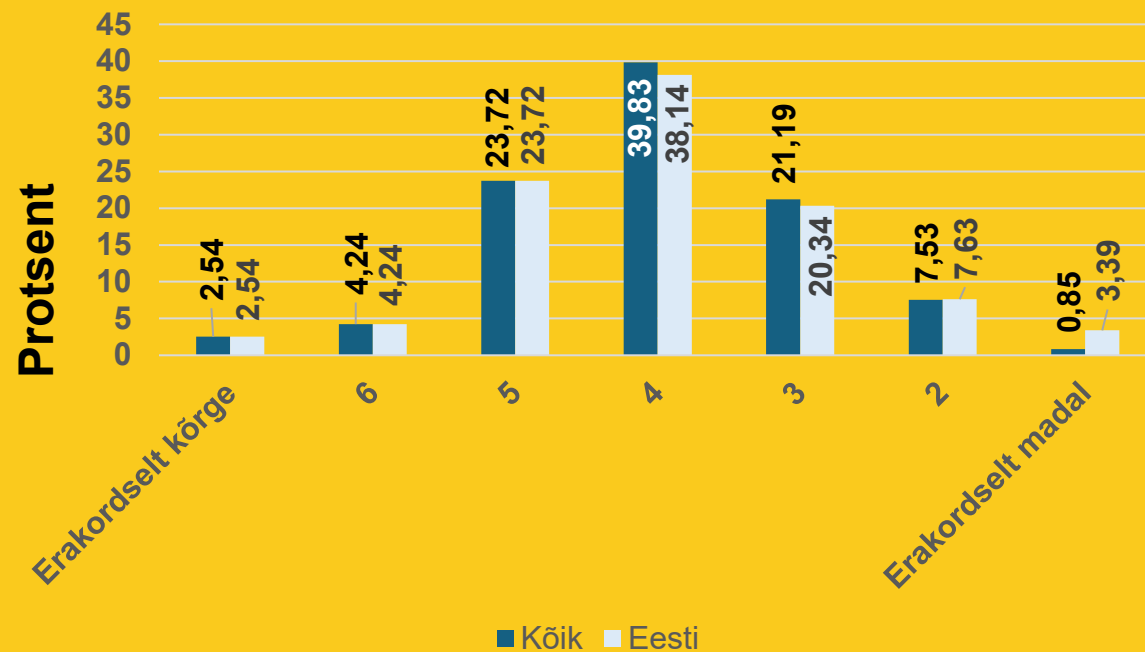


Hinnang saastunud toidulisandite tarbimise tõenäosusele

Isiklik vaade



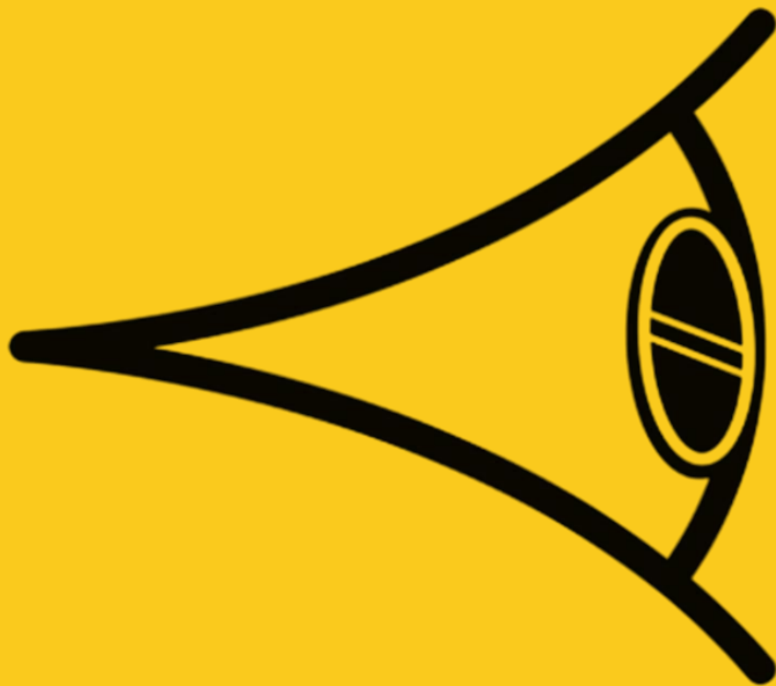
Keskmise sportlase puhul



Aitäh!

IRISe uuringu tulemustega tutvumiseks kirjuta
teele.tiidt@eadse.ee või kadri.liivsalu@eadse.ee





IRIS

Teadlikud otsused – turvalisemad toidulisandid



**Kaasrahastanud
Euroopa Liit**