



Funded by  
the European Union

## O PROJEKTU

Projekt NUTRI-A naslavlja temo varovanja športnikov, predvsem najmlajših, pred nevarnostmi za zdravje s prepoznavanjem in zdravljenjem motenj hranjenja. Glavni cilj projekta je ozaveščanje odgovornih za razvoj mladih športnikov, predvsem trenerjev in drugih strokovnih delavcev v športnih klubih in zvezah, o tem problemu. Poleg tega želi projekt izobraževati mlade športnike o pomenu pravilne prehrane za varovanje njihovega zdravja in doseganje boljših športnih rezultatov. Pravzaprav nekatere raziskave kažejo, da imajo lahko motnje hranjenja uničujoče učinke tako na zdravje kot na uspešnost športnikov.

## OZADJE PROJEKTA

Motnje hranjenja in neurejeno prehranjevanje nasploh so danes z razvojem civilizacije, tehnologije in napredkom znanosti v porastu, predvsem pri mlajši populaciji. Pojavljajo se nove oblike motenj hranjenja, kot je ortoreksija, pri čemer je pomembno poudariti, da se tem težavam ne moremo izogniti, še posebej pri mladih športnikih, ki so pod vse večjim pritiskom različnih strani (mediji, trenerji, klubi, športne zveze, starši). Omenjeni problem je v porastu tudi v vrhunskem športu in športu nasploh. Pri športnikih je ta problem še toliko bolj prikrit, oziroma težje odkrijejo ljudje, ki so blizu športnika (trenerji, starši, zdravstveno osebje), saj velja, da se mora športnik za vrhunske športne dosežke marsičemu odpovedati. Motnje hranjenja so pogoste pri športnikih, ki pogosto uporabljajo ekstremne metode nadzora telesne teže (stradanje, bruhanje, zloraba diuretikov in odvajal), ki lahko vplivajo na zdravje in zmogljivost. Posledice teh prehranjevalnih strategij vodijo v dehidracijo

ter elektrolitsko neravnovesje in prebavne težave. Nenazadnje lahko diuretiki in nekatera prehranska dopolnila vsebujejo prepovedana zdravila, ki so pozitivna na dopiškem testu. Cilj projekta je opozoriti na problematiko motenj hranjenja v športu nasploh. To bo doseženo z ocenjevanjem prehrane športnikov v sodelujočih športnih klubih z namenom izobraževanja športnikov in njihove zaščite pred nevarnostmi za zdravje med njihovo športno kariero. Glavni cilj projekta je ozaveščanje športnikov in odgovornih za razvoj mladih športnikov, predvsem trenerjev in drugih strokovnih delavcev v športnih klubih in zvezah, o tem problemu.



Funded by  
the European Union

## RELEVANTNOST PROJEKTA

Posebni cilji projekta so:

1. oceniti trenutno stanje motenj hranjenja in RED-S pri športnikih,
2. zaščititi športnike pred nevarnostmi za zdravje z izobraževanjem o pravilnem prehranjevanju,
3. ozaveščati športne delavce z izobraževanjem o pomenu odkrivanja in reševanja problematike motenj hranjenja in RED-S pri športnikih.

Cilji projekta bodo doseženi z obsežno prehransko oceno, ki bo izvedena v različnih klubih v treh državah EU in bo vključevala 60 mladih športnikov obeh spolov iz različnih športnih disciplin. Rezultate ocenjevanja bomo nato analizirali in vključili v smernice za pristop k diagnostiki in zdravljenju motenj hranjenja.

Zastavljene cilje bomo dosegli z multidisciplinarnim pristopom projektne ekipe, ki jo sestavljajo strokovnjaki s področij športne vzgoje, prehrane, psihologije, medicine in športnih IKT tehnologij. Konzorcij sestavljajo štiri organizacije, ki predstavljajo športne klube, neprofitne organizacije in športno tehnološka podjetja iz Slovenije, Češke in Hrvaške.

## INOVATIVNI VIDIK PROJEKTA

- multidisciplinarni pristop,
- izobraževanje o prepoznavanju in preprečevanju motenj hranjenja pri športnikih in osebjem z uporabo sodobnih informacijsko komunikacijskih orodij za spremljanje na daljavo.

Hitra, zanesljiva in občutljiva metrika orodij IKT, ki uporabljajo umetno inteligenco, omogoča neinvazivne ocene avtonomne homeostaze. Pri mladih športnikih se tveganje za pretirano ali premalo vadbo poveča zaradi dinamičnih in hitro spreminjajočih se fizioloških profilov, vendar je le nekaj študij poskušalo oceniti učinkovitost vadbe z uporabo takšnih orodij.



Funded by  
the European Union

Določitev profila vadbe bo razkrila posameznikovo sposobnost, da se upre osrednji utrujenosti in obvlada trening. To preverja osnovne reakcije telesa na vadbene impulze. Med temi impulzi je mogoče prepoznati pomembne ekstremne rezultate vadbenega profila in jih primerjati z aktivnostmi, ki so pred rezultati. Na podlagi te primerjave je mogoče regulirati in izboljšati vsak vidik vadbenega režima.

Eden od ciljev projekta je oceniti učinkovitost vodene vadbe pri mladih športnikih v času projekta (18 mesecev) in njihovo športno uspešnost.

## REZULTATI PROJEKTA

Rezultate projekta, Ocenjevalno poročilo o prehranskem statusu športnikov in Smernice za pristop k diagnostiki in zdravljenju motenj hranjenja bodo vsi projektni partnerji posredovali in izkoriščali drugim športnim strokovnjakom in deležnikom na lokalni, nacionalni in evropski ravni. Projekt naj bi vplival na ozaveščanje športnikov o motnjah hranjenja in jih tako zaščitil pred zdravstvenimi in varnostnimi nevarnostmi v njihovi športni karieri.