



Студијски програм/студијски програми: Интегрисане академске студије медицине		
Назив предмета: Безбедност суплементације у спорту		
Наставник: Јелена Н. Јовичић Бата		
Статус предмета: изборни		
Број ЕСПБ: 3		
Услов: -		
Циљ предмета: Упознавање студената са суплементацијом у спорту, законском регулативом, рационалном суплементацијом у спорту, ризицима злоупотребе и нежељеним ефектима за здравље спортиста и рекреативца		
Исход предмета : Упознавање студената са механизмима дејства дијететских суплемената, рационалном употребом, ризицима од примене недозвољених супстанци код спортиста и рекреативца. У оквиру предмета студенти ће се детаљно упознати са допинг средствима, узимањем биолошког материјала за хемијско-токсиколошку анализу, њиховом интерпретацијом и законским одредбама које регулишу употребу дијететских суплемената у спорту		
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дијететски суплементи – дефиниција, подела, законска регулатива 2. Енергетски напитци 3. Витамини. Минерали и фитохемикалије 4. Природне супстанце које садрже састојке биљног порекла 5. Протеини („за масу“, <i>whey</i> протеини и биљни протеини) 6. Аминокиселине 7. Ензими 8. НО реактори 9. Креатин 10. Сагоревачи масти и стимуланси (L-карнитин, кофеин и кленбутерол) 11. Угљени хидрати: глукозамин, хондроитин сулфат, глицерол 12. Природни стимулатори хормона (<i>Tribulus terrestris</i>) 13. Хормони (анаболички стероиди и GH) 14. Допинг контрола и листа забрањених допинг средстава у спорту 15. Здравствена безбедност дијететских суплемената <i>Практична настава</i> Самостално састављање предлога исхране за рекреативце и професионалне спортисте у зависности од постављених циљева у спортским активностима. Самостални одабир и прописивање дијететских суплемената у зависности од пола, старости и евентуалних обољења у рекреативном бављењу спортом.		
Литература: <i>Обавезна</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Новаковић Б, Јусуповић Ф, уредници. Исхрана и здравље. Медицински факултет Нови Сад, 2019. 2. Smolin LA, Grosvenor BM, editors. Nutrition for sports and exercise, 2nd ed. Hoboken, NJ: John Wiley&Sons, 2010. <i>Допунска</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dorfman L. Nutrition in exercise and sports performance. In: Mahn K, Raymond LJ editors. Food&the nutrition care process, 14th ed. St. Louise (Mo): Elsevier INC; 2017. pp.426-55. 2. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. Can J Diet Pract Res. 2016;77(1):54. 1. Williams MH. Sports Nutrition. In: Ross CA, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, editors. Modern nutrition in health and disease. 11th ed. Baltimore, US: Lippincott Williams & Wilkins; 2014. p. 1559-63. 		
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 30	Практична настава: 15
Методe извођења наставе		

УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ
МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ НОВИ САД



Теоријска настава, практична настава, семинарски рад			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	
практична настава		усмени испит	60
колоквијум-и	30	
семинар-и			