



ZAVOD ZA SPORT I MEDICINU SPORTA REPUBLIKE SRBIJE

# Postoji li potreba za suplementacijom preparatima gvožđa kod odbojkašica?

Brankica Đavolović, M. Stanojević, N. Kozar, J. Plavšić,  
S. Mazić

# Uvod



- Najčešći razlozi smanjenih vrednosti parametara crvene

krvne loze:

- Mesečni gubitak krvi
- Deskvamacija enterocita
- Intravaskularna hemoliza
- Mikrokrvarenja u gastrointestinalnom sistemu
- Pojačano znojenje
- Neadekvatna ishrana



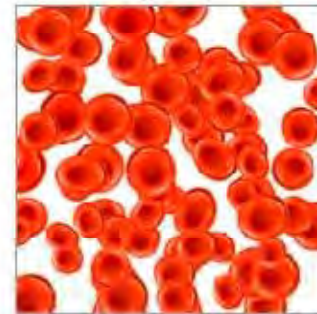
# Anemija i fizička aktivnost



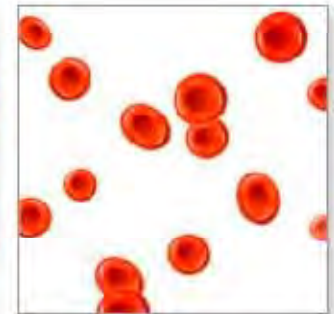
Bavljenje sportom može da dovede do razvoja anemija, naročito kod žena

Niske vrednosti ukupnog broja eritrocita i hemoglobina dovode do otežanog transporta i snabdevanja organizma kiseonikom

Kao posledica toga dolazi do smanjenja aerobne sposobnosti, što bitno utiče na sportsku uspešnost



Broj krvnih zrnaca kod zdrave osobe



Broj krvnih zrnaca kod anemične osobe



# Cilj



- Ispitati da li intezitet fizičke aktivnosti utiče na parametre crvene krvne loze



# Metod



Ispitanici:

123 odbojkašice podeljene u dve grupe:

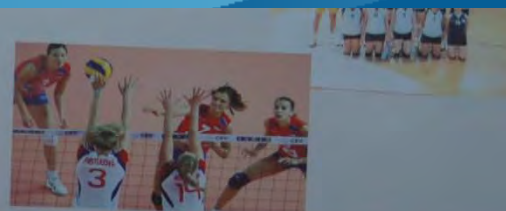
- rekreativke ( $n_1 = 80$ , mladje selekcije više odbojkaških klubova i škola odbojke), 3-5 sati treninga nedeljno
- vrhunske odbojkašice ( $n_2 = 43$ , omladinski i seniorski nacionalni tim), 13-15 sati treninga nedeljno

U uzorku kapilarne krvi mereni su parametri crvene krvne loze (Er, Hb, Hct, MCV, MCH, MCHC)

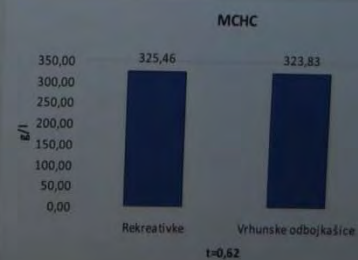
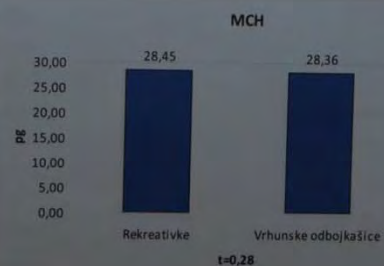
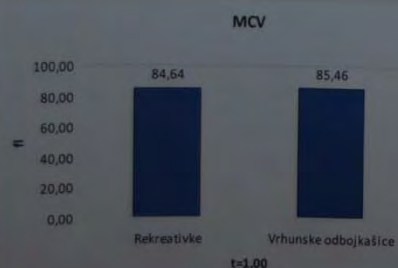
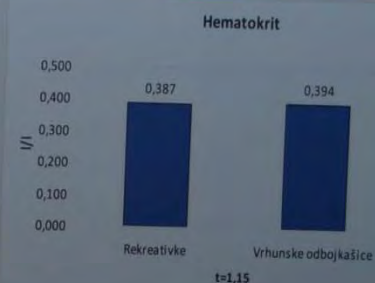
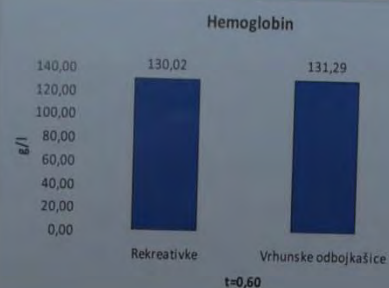
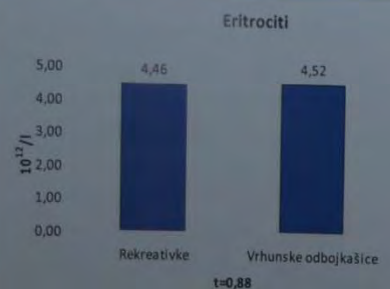




\*vrhunske odbojkašice (n2 = 43, omladinski i seniorski nacionalni tim),  
13-15 sati treninga nedeljno  
U uzorku kapilarne krvi mereni su parametri crvene krvne loze (Er, Hb, Hct, MCV, MCH, MCHC).



## REZULTAT



Nisu pronadjene statistički značajne razlike u posmatranim parametrima.

## ZAKLJUČAK

Parametri crvene krvne loze kod vrhunskih odbojkašica nisu izmenjeni u odnosu na rekreativke najverovatnije zbog adekvatne ishrane i suplementacije koja se sprovodi i u klubovima i u nacionalnim timovima.

Potrebno da se sprovodi veoma pažljivo planirana suplementacija oralnim preparatima gvožđa.

# Zaključak



- Parametri crvene krvne loze kod vrhunskih odbojkašica nisu izmenjeni u odnosu na rekreativke najverovatnije zbog adekvatne ishrane i suplementacije koja se sprovodi i u klubovima i u nacionalnim timovima
- Potrebno da se sprovodi veoma pažljivo planirana suplementacija oralnim preparatima gvožđa