Supplementengebruik bij sporters in fitnesscentra

Haio: PENNE Annelies , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: REYNDERS Leon , VANDEZANDE Elly

Context: Het gebruik van supplementen is erg populair, vooral onder sporters. Het is niet duidelijk hoe prevalent het gebruik is in deze groep. Er bestaat daarnaast vaak onduidelijkheid over de veiligheid van de producten.

Onderzoeksvraag: Wat is de prevalentie van supplementengebruik onder sporters in Vlaamse fitnesscentra? Spelen factoren zoals geslacht, leeftijd en reden om te sporten een rol in het al dan niet gebruiken van supplementen? Welke producten worden er gebruikt? Zijn de gebruikers zich bewust van eventuele schadelijke effecten? Hoe frequent wordt het gebruik besproken met de huisarts en voelt deze zich geplaatst om de gebruikers te informeren en te begeleiden?

Methode: Het onderzoek bestaat uit twee delen. Het eerste deel is een cross-sectioneel onderzoek, uitgevoerd bij sporters in tien Vlaamse fitnesscentra, waarbij gebruik gemaakt werd van een vragenlijst met zowel meerkeuzevragen als open vragen. Er werd onder andere naar een aantal factoren gevraagd die verband kunnen houden met het gebruiken van supplementen en er werd geregistreerd welke supplementen, hoeveel en met welk doel, eventuele nevenwerkingen/effecten en of ze veilig geacht worden. In een tweede deel werden via een elektronische vragenlijst de bevindingen van de artsen uit de lokale wachtkringen bevraagd. De resultaten werden verzameld en verwerkt in Excel.

Resultaten: De prevalentie van het supplementengebruik bedraagt 63,6% en het zijn vooral mannen die gebruiken. 81,8% van de sporters die langer dan drie jaar aangesloten zijn bij een fitnesscentrum gebruikt ??n of meerdere supplementen. Dit zijn vooral prote?nen (31,4%), aminozuren (15,2%), creatine (12,1%) en vitamines (9,9%). De mannen willen door de supplementen vooral meer spieropbouw (32,7%) en een beter spierherstel (20,2%) bekomen terwijl de vrouwen eerder hopen te vermageren (31,6%) en hun gezondheid en zelfbeeld positief te be?nvloeden (21,1%). De meesten komen in contact met de supplementen door er zelf informatie over op te zoeken (32,6%), anderen via het fitnesscentrum (21,3%) of via vrienden (20.6%). 99% van de gebruikers gelooft dat het gebruik veilig is en geeft 20% aan ooit nevenwerkingen ondervonden te hebben. Bij 35,6% is de huisarts op de hoogte van het gebruik. 68% van de bevraagde artsen beschouwt het als hun taak om patiënten te begeleiden in het gebruik, maar slechts 18% voelt zich voldoende ge?nformeerd om dit te doen.

Conclusie: Er wordt een vrij hoge prevalentie van het gebruik gevonden die tussen de waarden van andere studies ligt. Het zijn vaker mannen die gebruiken en zij nemen prote?nen, aminozuren en creatine om spierherstel en spieropbouw te stimuleren. Vrouwen gebruiken vaak vitamines. Hoe frequenter en hoe langer men sport in een fitnesscentrum, hoe groter de kans dat men supplementen gebruikt. De meesten zijn overtuigd van de veiligheid van de producten, terwijl deze niet altijd te garanderen is. Er zijn weinig, soms geen, grootschalige studies naar de veiligheid van de producten. De huisarts is vaak niet op de hoogte van het gebruik en voelt zich op dit moment niet in staat correcte informatie te bieden. Daarom zouden fitnesscoaches gebruikers kunnen verwijzen naar de huisarts, maar is er vooraleerst nood aan correcte en duidelijke informatie voor de artsen.