

**VERSENYÚSZÓK FOLYADÉKFOGYASZTÁSÁNAK VIZSGÁLATA****Tóth Eszter, Szekeresné dr. Szabó Szilvia**Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,  
Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet**Összefoglalás**

A tudatos táplálkozással ellentétben a folyadékfogyasztás jelentősége napjainkban nincs megfelelően hangsúlyozva.

Kutatásunk célja a serdülőkorú versenyúszók folyadékfogyasztási szokásainak vizsgálata volt. Saját szerkesztésű kérdőívet és FFQ-t alkalmaztunk. Statisztikai módszerek: leíró statisztika, kétmintás t-próba, Pearson-féle korreláció analízis, khí-négyzet próba ( $p \leq 0,05$ ). Alkalmazott szoftverek: SPSS 22, Excel 2016.

Az úszók tudják, hogy a sportolóknak több folyadékra van szükségük, mint a nem sportolóknak, mégis kevesebbet fogyasztanak. A legtöbben tapasztaltak fáradtságot úszás közben, ami mellé szomjúságérzetet, fejfájást, izomgyengeséget is társítottak. A folyadékbevitel és a dehidratáció tüneteinek észlelése között nincs szignifikáns kapcsolat ( $p=0,964$ ,  $R=-0,007$ ). 70% nem kapott még szakmai segítséget a megfelelő táplálkozásra vonatkozóan.

Eredményeinkből kiderül, hogy az úszók életmódbeli szokásai összességében követik az egészséges életmód alapelveit. Érdemes azonban odafigyelni a megfelelő folyadékbevitelre és edukálni a sportolókat ennek fontosságáról a dehidratáció megelőzése céljából.

**Kulcsszavak:** versenyúszók, folyadékfogyasztás, táplálkozási szokások, étrend-kiegészítő fogyasztás, serdülők

**EXAMINATION OF THE FLUID INTAKE OF COMPETITIVE SWIMMERS****Summary**

In contrast to conscious nutrition, the importance of fluid intake is not adequately emphasized today.

The aim of our research was to examine the fluid consumption habits of competitive adolescent swimmers.

We used a self-edited questionnaire and FFQ. Statistical methods: descriptive statistics, independent samples t-test, Pearson's correlation coefficient, Chi-square test ( $p < 0,05$ ). Applied software: SPSS 22, Excel 2016.

Even though swimmers know that athletes need more fluids than non-athletes, they consume less. Most swimmers experienced fatigue during swimming, that was associated with thirst, headaches, and muscle weakness. There was no significant relationship between fluid intake and perception of the dehydration symptoms ( $p = 0.964$ ,  $R = -0.007$ ). 70% of the swimmers did not receive professional help with right nutrition.

Our results show that swimmers generally follow the principles of a healthy lifestyle. At the same time, it is worth paying attention to the right fluid intake and educating athletes about the importance of this to prevent dehydration.

**Keywords:** swimmers, fluid intake, eating habits, dietary supplements, adolescents

**Irodalom**

1. Rigó János. *Folyadékfogyasztás és egészség* Budapest: SubRosa, **1997**, old.: 12.
2. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, *Dietetikai kisokos, 6. Hidratáció*, **2013** old.: 1-7.
3. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, *Hidratáció*, 8. évfolyam, 3. szám, **2015** old.: 3.
4. Figler M. *A táplálkozástudomány alapjainak megvalósítása Módszertani segédleti könyv*, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, **2012** old.: 95-98.
5. Figler M. *Képzési és Tanácsadási Kézikönyv, A táplálkozástudomány alapjai*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, **2012** old.: 55-62.
6. Figler M. *A sporttáplálkozás alapjai*, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, **2015** old.: 45-47., 66., 81.