

Abstrakt

Cíl: Cílem této práce bylo zjistit výskyt, rizikové faktory vzniku a možnosti prevence sideropenické anémie a deficitu železa u vytrvalostních běžců.

Metodika: Anonymní dotazníkové šetření vyplnilo 61 sportovců, z nichž většinu (93,4 %) tvořili běžci na střední a dlouhé tratě převážně výkonnostní neprofesionální úrovně. Muži tvořili 52,5 % (n=32) souboru a ženy 47,5 % (n=29). Průměrný věk byl 29,23 (\pm 12,26) let. Online dotazník byl vytvořen pomocí Formulářů Google a rozeslán prostřednictvím sociálních sítí.

Výsledky: Alespoň jednu epizodu laboratorně potvrzeného deficitu železa (ID) zaznamenalo během svého života 39,34 % respondentů. Sideropenická anémie byla diagnostikována u 17,75 % běžců. Preparáty s obsahem Fe užívá 48,98 % respondentů. Silnější menstruaci uváděly častěji ženy s ID oproti skupině bez ID, avšak rozdíl nebyl statisticky významný ($p=0,21$). Signifikantně vyšší týdenní kilometráž byla prokázána ve skupině s ID oproti skupině bez ID u žen ($p=0,0145$), nikoliv však u mužů ($p=0,4299$). Žádnou potravinu bohatou na železo nekonzumovali respondenti s ID méně často, než respondenti bez ID. Konzumace černého a zeleného čaje nebyla v žádné ze skupin významně častější. Kávu pili oproti očekávání častěji respondenti bez ID. Černý, zelený čaj a kávu konzumuje častěji s jídlem skupina s ID, avšak rozdíl není statisticky signifikantní ($p=0,0655$).

Závěr: Deficit železa je mezi běžci poměrně častým problémem, který ve většině případů vede ke zhoršení sportovního výkonu. Možnou příčinou ID se jeví vyšší kilometráž (avšak pouze u žen). Ostatní faktory se neukázaly být rizikovými pro vznik ID.

Klíčová slova: deplece železa, deficit železa, běžecká anémie, sportovní anémie