

Analýza produktů sportovní výživy pro vytrvalostní sportovce

průběh analýzy:

červenec - prosinec 2012

počet produktů hodnocených sportovci:

21 v kategorii Energie (9 značek)
14 v kategorii Pitný režim (9 značek)
7 v kategorii Regenerace (6 značek)

počet produktů analyzovaných na složení:

26 v kategorii Energie (10 značek)
16 v kategorii Pitný režim (10 značek)
9 v kategorii Regenerace (7 značek)

počet hodnotících sportovců:

17

zpracovatel:

Aliance výživových poradců ČR
www.aliance-vyziva.cz

Časový průběh analýzy

Příprava:

- cílem analýzy byl výzkum kvalitativních parametrů produktů sportovní výživy cílené především na vytrvalostní sportovce
- za tímto účelem byli v červenci 2012 osloveni výrobci a dodavatelé analyzovaných značek
- mezi vybranými a oslovenými značkami byly ty, které jsou na českém trhu dlouhodobě zastoupeny nebo které se svými produkty zaměřují na vytrvalostní sportovce
- následně byli vybraní výrobci nebo dovozci požádáni, aby dodali produkty k analýze v kategoriích Energie, Pitný režim a Regenerace:
 - o Energie (gely, tyčinky, tablety atd.)
 - o Pitný režim (iontové nápoje apod.)
 - o Regenerace (koncentráty pro regenerační nápoje)
- mezi oslovenými značkami byly (řazeno dle abecedy):
 - o **Enervit** (dodáno 6 produktů v kategorii Energie / 1 produkt v kategorii Pitný režim / 2 produkty v kategorii Regenerace – celkem 9 produktů)
 - o **Isostar** (2 / 2 / 0 – celkem 4 produkty)
 - o **Kompava** (2 / 2 / 1 – celkem 5 produktů)
 - o **Nutrend** (na opakovaná oslovení nereagovaly, proto byly vybrané produkty zahrnuty pouze do analýzy složení)
 - o **Penco** (1 / 1 / 1 – celkem 3 produkty)
 - o **PowerBar** (3 / 2 / 1 – celkem 6 produktů)
 - o **Survival** (1 / 1 / 0 – celkem 2 produkty)
 - o **USN** (1 / 1 / 1 – celkem 3 produkty)
 - o **Vitarade** (o zařazení požádali zástupci této značky sami po zveřejnění, že AVP chystá tuto analýzu, 3 / 2 / 0 – celkem 5 produktů)
 - o **Xpower** (2 / 2 / 1 – celkem 5 produktů)
- produkty byly zabaleny v originálních obalech, proto hodnotitelé věděli, jaký produkt a od jaké značky testují

Analýza probíhala ve dvou fázích:

- o 1. fáze – testování přímo sportovci při sportování
- o 2. fáze – analýza složení

Testování při sportování

- vybraní sportovci obdrželi na začátku srpna 2012 analyzované produkty (dodané od výrobců) a do konce října 2012 je testovali z několika hledisek v bodové škále 1-10:
 - o snadnost přípravy: jak se výrobek připravuje, jak snadno se rozpouští ve vodě? nevyžaduje pro přípravu neobvyklé "náčiní"? je jeho aplikace během výkonu snadná? (10 bodů: velmi snadné; 1 bod: velmi náročné)
 - o okamžitá chuť: jak výrobek chutná hned "na jazyku" (10: velmi chutné; 1: nechutné)
 - o požitelnost: nepálí po výrobku žába? nevrací se "zpět"? nevyvolává negativní zažívací reakce během sportu či po něm? (10: žádné potíže; 1: velké zdravotní potíže)
 - o dlouhodobá snesitelnost: není výrobek příliš sladký? vydržíte jej bez problémů užívat během celoroční přípravy, aniž by se "přejedl"?
 - o přínos, vnímaná účinnost: pociťujete pomoc výrobku při sportovním výkonu nebo po něm? nebo jsou deklarované přínosy nepostřehnutelné?
 - o doba trvání účinku: ačkoliv je míra účinnosti vysoká, vydrží dlouho? nebo je doba pociťovaného účinku velmi krátká?
- uvedená desetibodová škála postihla celé hodnotící spektrum, tj. 1 bod odpovídal z hlediska úrovně zhruba 10 % dané vlastnosti
- současně uvedl hodnotitel důležitost, jakou danému hledisku (vlastnosti) při výběru produktu přikládá
- analýza probíhala od srpna do listopadu 2012 při různých formách vytrvalostního sportování (běh, běh na lyžích, kolečkové lyže, in-line brusle, cyklistika)
- produkty testovalo 17 vytrvalostních sportovců, mezi nimiž byli:
 - o **Martin Koukal**, člen dálkového týmu v běhu na lyžích Skinfit, mistr světa v běhu na 50 km volnou technikou
 - o **Helena Erbenová**, mistryně světa v zimním triatlonu a mistryně Evropy v terénním triatlonu (Xterra)
 - o členové **Nordic Team**, amatérského závodního týmu v běhu na lyžích (Martin Mikuš, Radek Horálek, Karolína Bícová)
 - o studenti jabloneckého sportovního gymnázia (se zaměřením biatlon a běh na lyžích – Knop, Kartousová, Havlíková, Bartůněk, Černohorský, Knopová, Bešťák, Antoš, Lelek, Zapadlová, Benešová, Puskarčíková)

Analýza složení

- složení bylo analyzováno dle údajů uvedených na etiketě

Vyhodnocení:

DŮLEŽITOST jednotlivých vlastností produktu

- nejvyšší míra důležitosti ze všech zkoumaných vlastností byla přisuzována účinnosti u regeneračních přípravků (9,35 bodů z 10 možných), následovaná požitelností u regeneračních nápojů (9,23) a pitného režimu (9,11)
- obecně lze říci, že požitelnost a vnímaný účinek byly dvě nejvíce hodnocené oblasti
- naopak analýza nepotvrdila, že důležitým hlediskem při výběru produktů sportovní výživy je okamžitá chuť

skupina	snadnost přípravy (A)	okamžitá chuť (B)	požitelnost (C) (případné žaludeční potíže)	dlouhodobá snesitelnost (D) ("nepřeji" se mi během chvilky?)	přínos, vnímaná účinnost (E) (míra účinnosti)	doba trvání účinku (F)
	průměr	průměr	průměr	průměr	průměr	průměr
Energie:	7,96	7,59	8,86	8,05	8,84	8,53
Pitný režim:	7,57	7,60	9,11	8,45	8,82	8,27
Regenerace:	7,45	7,76	9,23	7,77	9,35	8,66
Součet	22,99	22,95	27,19	24,27	27,00	25,46

Charakteristika hodnocených vlastností:

A: snadnost přípravy: Jak se výrobek připravuje, jak snadno se rozpouští ve vodě? Nevýžaduje pro přípravu neobvyklé "náchlí"? Je jeho aplikace během výkonu snadná?

B: okamžitá chuť: Jak výrobek chutná hned "na jazyku"?

C: požitelnost: Nepálí po výrobku záha? Nevrací se "zpět"? Nevvolává negativní zažívací reakce během sportu či po něm?

D: dlouhodobá snesitelnost: Není výrobek příliš sladký? Vydříté jej bez problémů užívat během celoroční přípravy, aniž by se "převedl"?

E: přínos, vnímaná účinnost: Pociťujete pomoc výrobku při sportovním výkonu nebo po něm? Nebo jsou deklarované přínosy nepostřehnutelné?

F: doba trvání účinku: Ačkoliv je míra účinnosti vysoká, vydrží dlouho? Nebo je doba pocitovaného účinku velmi krátká?

bodové hodnocení: 10: velmi důležité; 1: úplně nedůležité

- průběh vyhodnocení tohoto hlediska:
 - o hodnotitelé vyjádřili pomocí bodů 1-10 důležitost, jakou přiřazují jednotlivým kritériím při výběru produktu:
 1. snadnost přípravy
 2. okamžitá chuť
 3. požitelnost
 4. dlouhodobá snesitelnost
 5. přínos, vnímaná účinnost
 6. doba trvání účinku
 - o body byly v rámci kategorií (Energie, Pitný režim, Regenerace) sečteny a zprůměrovány dle počtu hodnotících sportovců a hodnocených produktů
 - o čím blíže byl výsledný údaj k 10 bodům, tím hodnotící sportovci vnímali daný aspekt důležitěji

Vyhodnocení:

Produkty s nejvyšším počtem bodů

- u jednotlivých vlastností (snadnost přípravy, okamžitá chuť, požitelnost, dlouhodobá snesitelnost, přínos, vnímaná účinnost, doba trvání účinku) byl u každého produktu stanoven bodový průměr (poměr součtu všech bodů přiřazených produktu a počtu hodnotitelů)
- tento průměr byl vynásoben koeficientem důležitosti (viz předchozí bod vyhodnocení)
- výsledná hodnota stanovila celkový počet bodů každého produktu napříč všemi zkoumanými vlastnostmi
- v každé oblasti tak vzniklo pořadí nejlépe hodnocených produktů (zvítězil produkt s nejvyšším počtem bodů)
- hodnocení bylo provedeno pro každou kategorii zvlášť:

- o **kategorie Energie:**

1. místo: **Enervitene Sport competition** (Enervit / 417,25 bodů)
2. místo: **Fruit Gel** (Power Bar / 413,06 bodů)
3. místo: **Enervit GT Sport** (Enervit / 404,92 bodů)
4. místo: **Energize Sport Shots** (Power Bar / 397,92 bodů)
5. místo: **EnergyDrops** (Kompava / 380,34 bodů)
6. místo: **3Energy Bar** (Kompava / 376,74 bodů)
7. místo: **Carbogel** (Xpower / 375,63 bodů)
8. místo: **Enervitene Sport** (Enervit / 373,38 bodů)
9. místo: **Endurance Bar** (Vitarade / 369,79 bodů)
10. místo: **VOOMA energy gel** (USN / 365,31 bodů)
11. místo: **Enervitene Sport gel s kofeinem** (Enervit / 363,34 bodů)
12. místo: **Enervit Power Sport** (Enervit / 362,71 bodů)
13. místo: **Gel Energy** (Isostar / 361,69 bodů)
14. místo: **Enervitene Sport gel** (Enervit / 356,71 bodů)
15. místo: **Fruit and Carb Energy** (Isostar / 353,38 bodů)
16. místo: **SpeedGel** (Xpower / 345,15 bodů)
17. místo: **GEL Fuel** (Power Bar / 342,16 bodů)
18. místo: **Energy Gel** (Penco / 328,76 bodů)
19. místo: **Synephine Thermo tabs** (Survival / 321,39 bodů)
20. místo: **Energy Gel** (Vitarade / 270,94 bodů)
21. místo: **Carboloader Gel** (Vitarade / 263,94 bodů)

- o **kategorie Pitný režim**

1. místo: **Epic Pro** (USN / 395,35 bodů)
2. místo: **Enervit G Sport** (Enervit / 392,49 bodů)
3. místo: **IsoMax** (Power Bar / 379,77 bodů)
4. místo: **IontStar Sport Sirup** (Xpower / 377,44 bodů)

- | | |
|---|--------------------------|
| 5. místo: IsoActive | (Power Bar / 377,4 bodů) |
| 6. místo: HypoFit | (Kompava / 376,18 bodů) |
| 7. místo: Mineral Drink | (Penco / 366,05 bodů) |
| 8. místo: EnergoFit | (Kompava / 364,19 bodů) |
| 9. místo: Hydrate and Perform | (Isostar / 357,97 bodů) |
| 10. místo: Ionix Sport | (Survival / 356,76 bodů) |
| 11. místo: Fast Hydration PowerTabs | (Isostar / 350,53 bodů) |
| 12. místo: Flash | (Xpower / 341,21 bodů) |
| 13. místo: EL - electrolytes energy drink | (Vitarade / 321,28 bodů) |
| 14. místo: CL - carbohydrate energy drink | (Vitarade / 318,91 bodů) |
- **kategorie Regenerace**
- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1. místo: Enervit R2 Sport | (Enervit / 416,31 bodů) |
| 2. místo: Recover X Cell | (USN / 397,52 bodů) |
| 3. místo: Enervit R1 Sport | (Enervit / 389,9 bodů) |
| 4. místo: Recovery | (Xpower / 389,7 bodů) |
| 5. místo: After Activity | (Penco / 389,63 bodů) |
| 6. místo: Recovery | (Power Bar / 369,03 bodů) |
| 7. místo: Gainer | (Kompava / 345,39 bodů) |

Vyhodnocení:

Nejkomplexnější portfolio značky

A. Pořadí dle nejlepších produktů od každé značky v dané kategorii

- hodnocena byla též komplexnost celého výrobního portfolia zkoumaných značek
- v jednotlivé kategorii (Energie, Pitný režim, Regenerace) byl od každé značky vybrán jeden produkt s největším počtem bodů (dle součinu průměrného počtu bodů na hodnotitele a váhy, kterou danému účinku hodnotitelé dali)
- do celkového součtu bodů pro danou značku byl v dané skupině zahrnut vždy pouze jeden produkt (tj. bylo-li od jedné značky zařazeno např. do skupiny "energie" více produktů, do celkového součtu byl zahrnut pouze ten s nejvyšším počtem bodů)
 - díky tomuto postupu jsme zamezili zvýhodnění značek, které do testu poslaly více produktů v rámci jedné skupiny
- jelikož některé značky neměly zastoupení ve všech hodnocených skupinách (např. nedodaly produkt ze skupiny regenerace), byl pro celkové hodnocení zvolen průměr na jeden hodnocený produkt
- tento postup stanovil komplexnost značky při zohlednění TOP produktů v dané kategorii – značka s největším počtem bodů má nejkomplexnější portfolio napříč třemi hodnocenými oblastmi:

- 1. místo **Enervit** (průměrný bodový zisk 69,28)
- 2. místo **Power Bar** (66,44 bodů)
- 3. místo **USN** (64,35 bodů)
- 4. místo Xpower (64,2)
- 5. místo Kompava (61,75)
- 6. místo Isostar (60,58)
- 7. místo Penco (60,25)
- 8. místo Vitarade (57,84)
- 9. místo Survival (56,51)

B. Kvalita celého portfolia značky

- byla hodnocena též komplexnost celého výrobního portfolia na základě všech produktů zaslaných k analýze
- pořadí značek bylo stanoveno na základě průměrného počtu bodů ze všech hodnocených produktů:
 - cílem bylo ukázat komplexnost portfolia napříč celou šíří dodaných produktů – když je portfolio široké a produkty kvalitní, sportovec si může vybírat např. v dané kategorii od jedné značky bez omezení a nemusí zůstat jen u jednoho produktu, kde by časem hrozilo „přejedení“
 - tímto hodnocením byli zvýhodněni ti výrobci, kteří do testu poslali pouze své nejlepší výrobky (bodový průměr pak vychází poměrně vysoko)
 - výhodný mohl být i pro ty, kteří dodali více průměrně hodnocených produktů
 - naopak spíše nevýhodný mohl být tento postup pro značku, která dodala více produktů, z nichž jeden byl hodnocen méně pozitivně
- pořadí značek určeného průměrným počtem bodů na jeden analyzovaný produkt (se započtením všech dodaných produktů):
 - 1. místo **Enervit** (9 výrobků; průměrný bodový zisk 64,4 bodů)
 - 2. místo **USN** (3 výrobky / 64,35 bodů)
 - 3. místo **Power Bar** (6 výrobků / 63,32 bodů)
 - 4. místo Kompava (5 / 61,43)
 - 5. místo Xpower (5 / 60,98)
 - 6. místo Penco (3 / 60,25)
 - 7. místo Isostar (4 / 59,32)
 - 8. místo Survival (2 / 56,51)
 - 9. místo Vitarade (5 / 51,5)

Závěr

Cílem této v České republice zatím ojedinělé analýzy bylo ukázat, že se v případě analyzovaných produktů sportovní výživy nemají čeho obávat a že tyto produkty patří ke špičce na našem trhu nejen tím, že z pohledu složení jsou zcela v souladu s požadavky lidského organismu během fyzické zátěže, ale zároveň i tím, že nejsou pouhým placebem a lze u nich očekávat požadované účinky. To, který produkt u hodnotících sportovců obstál, může vyjádřit pořadí produktů či značek stanovených na základě bodového hodnocení uděleného testujícími sportovci. U složení produktů je analýza poměrně složitá, přesto je v případě kategorie pitného režimu vhodné si uvědomit rozdíl mezi složením vztaženým na 100 gramů či 100 mililitrů oproti 1 litru připraveného nápoje. Z tohoto porovnání je zřejmé, že kritériem pro rozhodování by neměl být počet litrů připraveného nápoje z určitého množství produktu, ale naopak koncentrace aktivních látek v hotovém nápoji. Jinak se může stát, že sportovec používá nikoliv sportovní nápoj, ale „obarvenou vodu“. Na tomto jednoduchém příkladu lze ukázat, proč je vhodné porovnávat i složení produktů.

Garantem a pořadatelem této analýzy je **Aliance výživových poradců ČR**, jejímž dlouhodobým cílem je otevírat zákazníkům v oblasti výživy a doplňků stravy oči. Věříme, že výsledky této analýzy budou pro Vás přínosné a aplikovatelné v praktickém životě.