



SCHOOL OF MEDICINE – SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS  
SCIENCE  
ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI  
**Inter School Graduate Program**  
**Sport and Health**

Τηλ +30 2313-323702, Fax +30 2310-991564  
[www.master-sport-health.gr](http://www.master-sport-health.gr)

**Διατροφή Αθλουμένων – Εργογόνα βοηθήματα (ΜΕ027)**  
**Υπεύθυνος: Κουτλιάνος Νικόλαος**

**Περιεχόμενο**

Γνωριμία. Περιεχόμενο και απαιτήσεις του μαθήματος  
Αθλητική διατροφή – Διατροφική υποστήριξη αθλητών  
Διατροφή σε αθλητές με ειδικές ανάγκες  
Νόμιμα διατροφικά συμπληρώματα στον αθλητισμό (Γενική θεώρηση)  
Επίδραση της χρήσης νομίμων εργογόνων συμπληρωμάτων στην αθλητική απόδοση  
Ταξιδιωτική αθλητική διατροφή  
Διατροφικές διαταραχές αθλητών  
Ντόπινγκ (Γενική θεώρηση)  
Επίδραση της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων στην απόδοση  
Επίδραση της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων στην υγεία  
Παρουσίαση εργασιών – Νεότερα ερευνητικά δεδομένα  
Παρουσίαση εργασιών – Νεότερα ερευνητικά δεδομένα  
Σύνοψη μαθήματος

**Βιβλιογραφία**

- Deligiannis, H. Björnstad, F. Carre, et al. ESC Study Group of Sports Cardiology Position Paper on adverse cardiovascular effects of doping in athletes. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 13: 687-694, 2006.
1. F. Hartgens, H. Kuipers. Effect of androgenic-anabolic steroids in athletes. Sports Medicine 34: 513-554, 2004.
  2. W.D. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch (2005). Sports and Exercise Nutrition (Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins).
  3. J. Wagner. Enhancement of athletic performance with drugs. An overview. Sports Medicine 12: 250-265, 1991.
  4. World Anti-Doping Code. WADA, 2019.
  5. N. Koutlianos, E. Kouidi. Renal disorders and electrolyte metabolism. Congress Manual: Biomedical side effects of doping; International Symposium, Munich, Germany, pp. 112-118, 2007.
  6. H. Sarikaya, J. Ohanian, A. Deligiannis, K. Georgieva, E. Giraldo, R. Grucza, D. Hinchado, N. Koutlianos, D. Kwiatkowska, E. Ortega, C. Peters. Prevention Strategies of doping: Overview about the actual status quo in Europe. Congress Manual: Biomedical side effects of doping; International Symposium, Munich, Germany, pp. 250-261, 2007

**Συναφή επιστημονικά περιοδικά**

International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism  
Medicine and Science in Sports and Exercise  
European Journal of Applied Physiology  
Journal of Applied Physiology

**Ηλεκτρονικές πηγές**

[www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)

**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**



**ARISTOTLE  
UNIVERSITY OF  
THESSALONIKI**

**ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ – ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών  
Αθληση και Υγεία**

**SCHOOL OF MEDICINE – SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS  
SCIENCE  
ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI  
Inter School Graduate Program  
Sport and Health**

---

Τηλ +30 2313-323702, Fax +30 2310-991564  
[www.master-sport-health.gr](http://www.master-sport-health.gr)

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)  
[www.doping-prevention.com](http://www.doping-prevention.com)  
[www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)  
[www.acsm.org](http://www.acsm.org)  
[www.nutrition.org](http://www.nutrition.org)